



Phenomenological Investigation of the Spectrum From Addiction to Vagrancy in the Physical Activity Experiences of Generation Z

Hossein Donyapour 1*

1. Ph.D in sports management, University of Tabriz, Tabriz, Iran

Abstract

The present study aimed to phenomenologically investigate the lived experience of Iranian Generation Z regarding the physical activity spectrum (from sportive vagrancy to exercise addiction) and to identify patterns of meaning-making, contextual factors, and identity processes influencing positioning and movement within this spectrum. This qualitative research employed interpretative phenomenological analysis. The target population included individuals born between 1997 and 2006 (Generation Z) residing in Tabriz who had reported at least one significant shift in their physical activity level during the six months prior to the study. Purposive sampling with maximum variation was employed, followed by snowball sampling, and continued until achieving interpretive depth and information richness. Data were collected through semi-structured in-depth interviews with 22 participants (12 women and 10 men) and analyzed using Colaizzi's seven-step method and MAXQDA 2022 software. Data analysis led to the identification of 6 main themes, 18 sub-themes, and 57 open codes. The main themes included: (1) The Body as a Battlefield of Norms, (2) The Continuum of Justifiability of Behavior, (3) Community as Catalyst or Inhibitor, (4) The Ideal Body, The Suffering Body, (5) Technology from Empowerment to Enslavement, and (6) Movement within the Spectrum. Demographic findings revealed that all individuals in the exercise addiction pole belonged to middle and upper socioeconomic classes, while the majority in the sportive vagrancy pole belonged to lower and lower-middle classes. Thematic analysis demonstrated that "sportive vagrancy" is not a homogeneous phenomenon and can be distinguished into two types: protest vagrancy as a conscious and resistant choice against health norms, and vagrancy arising from deprivation or exhaustion as a reaction to economic constraints or psychological burnout. The two poles of "sportive vagrancy" and "exercise addiction" are not separate states but two ends of a dynamic continuum shaped by the complex interplay of normative, economic, technological, and generational factors. Sportive vagrancy and exercise addiction are responses to similar normative, economic, and technological pressures; what distinguishes these two poles is the type of relationship with social norms, justificatory mechanisms, and class position. Economic class was identified as one of the key factors in positioning within the spectrum. However, other factors such as gender, family role, and individual lived experiences also influence this positioning. Digital technologies function both as empowering tools and instruments of enslavement. Movement within the spectrum is dynamic and fluid, influenced by economic changes, life events, and identity transformations.

Article information

Received: 03 January 2026

Revised: 02 February 2026

Accepted: 26 April 2026

Published: 17 May 2026



Keywords:

Phenomenology, Sportive Vagrancy, Exercise Addiction, Generation Z, Sociology of Sport

How to Cite This Article:

* Corresponding Author: donyapour.h@tabrizu.ac.ir



EXTENDED ABSTRACT

INTRODUCTION

Regular physical activity is a fundamental pillar of physical and mental health, yet global data indicate that nearly one-third of adults (31%) fail to meet recommended activity levels, with this figure reaching 45% in some Asian regions (World Health Organization [WHO], 2024). At the opposite extreme, "exercise addiction" affects 6–8% of the general population and up to 40% of professional athletes (Listabarth, Vyssoki, & König, 2026: 52). Contemporary society thus faces a paradoxical duality: widespread physical inactivity alongside pathological exercise dependence. In Iran, epidemiological data reveal that only 27.8% of high school students engage in recommended physical activity, with inactivity prevalence at 72.2% (Rahmati, Shamsi, & Jalilian, 2020: 4). Furthermore, national surveys indicate that inactivity among Iranian women (63.5%) is significantly higher than among men (46.8%), with poorer populations and urban residents more inactive than wealthier and rural populations (Danaei et al., 2023: 192). What has been severely neglected in the literature is the concept of "sportive vagrancy"—the deliberate, conscious, and sometimes performative withdrawal from regular physical activity as a meaningful choice rather than laziness or poverty. While previous research has focused on dropout among elite athletes (Ronkainen, Ryba, & Allen-Collinson, 2020) or ecological factors of adolescent dropout (Molnár & Csák, 2025), no study has simultaneously examined "addiction" and "vagrancy" within a single continuum among Iranian Generation Z. Moreover, most research relies on quantitative tools, whereas understanding lived experience demands qualitative approaches, particularly phenomenological ones (Szabo & Demetrovics, 2022: 255). The present study aims to phenomenologically investigate the lived experience of Iranian Generation Z regarding the physical activity spectrum (from sportive vagrancy to exercise addiction), identifying patterns of meaning-making, contextual factors, and identity processes influencing positioning and movement within this spectrum.

Methods

This qualitative research employed interpretative phenomenological analysis (Smith, Flowers, & Larkin, 2009). The target population included individuals born between 1997 and 2006 (Generation Z, aged 20–29) residing in Tabriz who had reported at least one significant shift in physical activity level (from very low to very high or vice versa) during the six months prior to the study. This age range was selected to ensure greater homogeneity in lived experience, identity, and relationship with sport, as individuals under 20 may lack the reflective capacity and independent bodily experience required for deep phenomenological inquiry. Purposive sampling with maximum variation followed by snowball sampling continued until achieving interpretive depth and information richness. Inclusion criteria were: age 20–29 years, residence in Tabriz, verbal communication ability, and willingness to have interviews recorded. Exclusion criteria included diagnosed physical or mental illness affecting exercise ability. Data were collected through semi-structured in-depth interviews with 22 participants (12 women, 10 men). Among them, 8 participants were in the vagrancy pole, 8 in the addiction pole, and 6 in the middle points of the spectrum. The interview guide consisted of 12 open-ended questions across three axes: historical trajectory of physical activity, subjective meaning of exercise and vagrancy, and the role of digital technologies and social pressures. Data analysis followed Colaizzi's seven-step method (Colaizzi, 1978) using MAXQDA 2022 software. Two independent coders (PhD candidates in sociology and sport management) coded 20% of interviews, with inter-coder agreement (Cohen's Kappa) at 0.86, indicating excellent agreement. It should be noted that this quantitative index was used solely as an auxiliary tool to enhance the accuracy of the coding process and methodological transparency, not as the final criterion for validating phenomenological findings, which ultimately rely on interpretive depth. Trustworthiness was ensured using Lincoln and Guba's (1985) criteria: credibility through member checking and peer debriefing; transferability through rich, thick description; dependability through external audit; and confirmability through researcher reflexivity. Ethical considerations included written informed consent, confidentiality, and the right to withdraw.

Results

Demographic analysis revealed a mean participant age of 24.5 years. All 8 individuals in the exercise addiction pole (100%) belonged to middle and upper socioeconomic classes, while 4 of 8 in the sportive vagrancy pole (50%) were from lower class and 3 from lower-middle class, with only one from upper class ($P < 0.05$). Thematic analysis identified 6 main themes, 18 sub-themes, and 57 open codes: (1) The Body as a Battlefield of Norms—addiction participants internalized health norms, becoming "voluntary prisoners" of self-surveillance; vagrancy participants actively resisted these norms. One addiction participant (male, 26) stated: "Every day I open the app and see I haven't burned the calories, I feel guilt. Like I've betrayed myself" (P12). A vagrancy participant (female, 22) said: "Instagram

is full of ideal bodies, I got tired of it all. I let it go" (P4). (2) The Continuum of Justifiability of Behavior—addiction participants justified behavior through commitment and discipline; vagrancy participants justified withdrawal through freedom, authenticity, and critique of consumerism. (3) Community as Catalyst or Inhibitor—community functioned as empowering and pressuring in the addiction pole, while "reverse social pressure" prevailed in the vagrancy pole. Family played a particularly significant role in the Iranian context, especially for women. (4) The Ideal Body, The Suffering Body—addiction participants experienced the body both as capital and as a source of suffering; vagrancy participants described their body as abandoned or protesting. (5) Technology from Empowerment to Enslavement—addiction participants demonstrated dependence on data; vagrancy participants experienced self-surveillance fatigue. A vagrancy participant (female, 25) said: "I had a step-counter app for a year. I stressed every day. One day I deleted it. What a feeling of freedom!" (P5). (6) Movement within the Spectrum—movement across poles was fluid, influenced by economic changes, life events (injury, migration, marriage), and identity transformations. Importantly, the findings revealed that "sportive vagrancy" is not a homogeneous phenomenon and can be distinguished into two distinct types: protest vagrancy—a conscious and resistant choice against health norms, observed primarily among individuals with sufficient economic resources who deliberately withdrew from exercise as an act of cultural resistance—and vagrancy arising from deprivation or exhaustion—a reaction to economic constraints, physically demanding occupations, or psychological burnout from digital self-surveillance. In the latter case, vagrancy was not a conscious choice but rather a consequence of structural conditions or mental exhaustion.

Discussion and Conclusion

The findings demonstrate that sportive vagrancy and exercise addiction are not two separate states but two poles of a dynamic continuum responding to similar normative, economic, and technological pressures. What distinguishes these two poles is the type of relationship with social norms, justificatory mechanisms, and class position. Economic class emerged as one of the key factors—confirming Bourdieu's (1984) theory of field and habitus, demonstrating that in contemporary Iran, sport has become a "luxury good" accessible primarily to affluent classes. However, other factors such as gender, family role, and individual lived experiences also play significant roles in positioning within the spectrum, and the relationship between economic class and physical activity is not linear or deterministic. Digital technologies function both as empowering tools and instruments of enslavement, redefining Foucault's (1979) concept of surveillance in the digital age. Movement within the spectrum is fluid, confirming Bauman's (2000) theory of liquid modernity—bodily identities, like other identities, become fragile and changeable under neoliberal conditions and recurring economic crises. The findings have direct implications: health policymakers should reduce economic barriers to access through subsidizing gym costs and developing free public sports spaces; counselors should address self-surveillance anxiety; sports coaches should avoid ideal-body stereotyping; and health app designers should create features promoting balance and mindful rest rather than dependence and anxiety. Limitations include the small sample size (22 participants) and focus on Tabriz, limiting generalizability. Future research should employ quantitative studies with larger samples, longitudinal designs, comparative studies across cities and generations, and mixed-methods approaches.

واکاوی پدیدارشناختی طیف از اعتیاد تا ولگردی در تجربه فعالیت‌های بدنی نسل زد

حسین دنیاپور^{*۱}

۱. دکتری مدیریت ورزشی، دانشگاه تبریز، تبریز، ایران

اطلاعات مقاله

دریافت شده: ۱۴۰۴/۱۰/۱۳

بازنگری شده: ۱۴۰۴/۱۱/۱۳

پذیرش شده: ۱۴۰۵/۰۲/۰۶

انتشار: ۱۴۰۵/۰۲/۲۷



کلمات کلیدی:

پدیدارشناسی، ولگردی ورزشی، اعتیاد به ورزش، نسل زد، جامعه‌شناسی ورزش

چکیده

پژوهش حاضر با هدف واکاوی پدیدارشناختی تجربه زیسته نسل زد ایرانی از طیف فعالیت بدنی (از ولگردی ورزشی تا اعتیاد به ورزش) و شناسایی الگوهای معناسازی، عوامل بافتی و فرآیندهای هویتی مؤثر بر جایگیری و جابه‌جایی در این طیف انجام شد. این پژوهش با رویکرد کیفی و روش پدیدارشناسی تفسیری انجام شد. جامعه هدف شامل افراد متولد ۱۳۷۶ تا ۱۳۸۵ (نسل زد) ساکن شهر تبریز بود که در شش ماه منتهی به پژوهش، حداقل یک جابه‌جایی معنادار در میزان فعالیت بدنی خود را گزارش کرده بودند. نمونه‌گیری به صورت هدفمند با حداکثر تنوع و با استفاده از روش گلوله برفی آغاز شد و تا دستیابی به عمق تفسیری و غنای اطلاعاتی ادامه یافت. داده‌ها از طریق مصاحبه‌های نیمه‌ساختاریافته عمیق با ۲۲ شرکت‌کننده (۱۲ زن و ۱۰ مرد) گردآوری و با استفاده از روش هفت‌مرحله‌ای کلایزی و نرم‌افزار MAXQDA 2022 تحلیل شد. تحلیل داده‌ها به شناسایی ۶ مضمون اصلی، ۱۸ مضمون فرعی و ۵۷ کد باز انجامید. مضامین اصلی شامل (۱) جسم به مثابه میدان نبرد هنجارها، (۲) پیوستار توجیه‌پذیری رفتار، (۳) اجتماع به مثابه محرک یا بازدارنده، (۴) بدن آرمانی، بدن رنج‌کشیده، (۵) فناوری؛ از توانمندسازی تا اسارت، و (۶) جابه‌جایی در طیف؛ روایت‌های تغییر بودند. یافته‌های جمعیت‌شناختی نشان داد که تمامی افراد در قطب اعتیاد به ورزش از طبقه متوسط و بالا بودند، در حالی که اکثریت افراد در قطب ولگردی ورزشی از طبقه پایین و متوسط پایین بودند. تحلیل مضامین نشان داد که «ولگردی ورزشی» پدیده‌ای یکدست نیست و دو گونه از آن قابل تشخیص است: ولگردی اعتراضی که انتخابی آگاهانه و مقاومت‌گونه در برابر هنجارهای سلامت است و ولگردی ناشی از محرومیت یا خستگی که واکنشی به محدودیت‌های اقتصادی یا فرسودگی روانی است. دو قطب «ولگردی ورزشی» و «اعتیاد به ورزش» نه دو وضعیت مجزا، بلکه دو روی یک پیوستار پویا هستند که تحت تأثیر تعامل پیچیده عوامل هنجاری، اقتصادی، فناورانه و نسلی شکل می‌گیرند. ولگردی ورزشی و اعتیاد به ورزش، هر دو پاسخ به فشارهای هنجاری، اقتصادی و فناورانه یکسان هستند و آنچه این دو قطب را متمایز می‌سازد، نوع رابطه با هنجارهای اجتماعی، سازوکارهای توجیهی و موقعیت طبقاتی است. طبقه اقتصادی به عنوان یکی از عوامل کلیدی در جایگیری در طیف شناسایی شد. با این حال، سایر عوامل مانند جنسیت، نقش خانواده و تجربه‌های زیسته فردی نیز در این جایگیری مؤثرند. فناوری‌های دیجیتال هم به عنوان عامل توانمندسازی و هم عامل اسارت عمل می‌کنند. جابه‌جایی در طیف، امری پویا و سیال است و تحت تأثیر تغییرات اقتصادی، رویدادهای زندگی و تحولات هویتی رخ می‌دهد.

نحوه استناد به این مقاله

* Email: donyapour.h@tabrizu.ac.ir

مقدمه

ورزش و فعالیت بدنی منظم همواره به عنوان یکی از ارکان اصلی سلامت جسمی و روانی در تمامی جوامع انسانی شناخته شده است. با این حال، داده‌های جهانی نشان می‌دهد که نزدیک به یک‌سوم از بزرگسالان جهان (۳۱ درصد) به میزان توصیه‌شده فعالیت بدنی دست نمی‌یابند و این رقم در برخی مناطق آسیایی به ۴۵ درصد نیز می‌رسد (WHO^۱, 2024). سازمان جهانی بهداشت هشدار داده است که اگر روند کنونی ادامه یابد، اکثر کشورها قادر به تحقق هدف کاهش ۱۵ درصدی بی‌حرکی تا سال ۲۰۳۰ نخواهند بود و سالانه حدود ۳۰۰ میلیارد دلار هزینه تحمیلی بر سیستم‌های سلامت ناشی از کم‌حرکی، اقتصاد جهانی را تحت فشار قرار می‌دهد (WHO, 2024). در نقطه مقابل این طیف، پدیده «اعتیاد به ورزش»^۲ به عنوان یک رفتار ناسازگارانه با شیوع رو به رشد مواجهه است. لیستابارت^۳ و همکاران (۲۰۲۶)، در فراتحلیل خود نشان دادند که شیوع اعتیاد به ورزش در جمعیت عمومی بین ۶ تا ۸ درصد و در میان ورزشکاران حرفه‌ای تا ۴۰ درصد است (Listabarth et al., 2026: 52). اعتیاد به ورزش با سه مؤلفه اصلی شناخته می‌شود. مؤلفه نخست، تمرین افراطی و از دست دادن کنترل بر رفتار ورزشی است. مؤلفه دوم، ادامه تمرین علیرغم پیامدهای منفی جسمانی، روانی یا اجتماعی است. مؤلفه سوم، تجربه علائم ترک در صورت عدم تمرین است (Juwono & Szabo, 2021: 407; Szabo & Demetrovics, 2022: 248).

جامعه امروزی با تناقضی آشکار مواجه است: از یک سو، داده‌های جهانی نشان می‌دهد که نزدیک به یک‌سوم از بزرگسالان جهان به میزان توصیه‌شده فعالیت بدنی دست نمی‌یابند (WHO, 2024) و در ایران نیز بیش از ۷۰ درصد نوجوانان دچار بی‌حرکتی هستند (Rahmati et al., 2020: 4). از سوی دیگر، پژوهش‌ها حاکی از آن است که اعتیاد به ورزش در جمعیت عمومی بین ۶ تا ۸ درصد و در میان ورزشکاران حرفه‌ای تا ۴۰ درصد شیوع دارد (Listabarth et al., 2026: 52). رحمتی^۴ و همکاران (۲۰۲۰)، در یک مطالعه مقطعی بر روی دانش‌آموزان دبیرستانی ایران نشان دادند که تنها ۲۷/۸ درصد از آنان به میزان توصیه‌شده فعالیت بدنی دارند و شیوع بی‌حرکتی در میان آنان ۷۲/۲ درصد است (Rahmati et al., 2020: 4). همچنین دانایی^۵ و همکاران (۲۰۲۳)، در بررسی ملی STEPs نشان دادند که شیوع بی‌حرکتی در میان مردان ایرانی ۴۶/۸ درصد و در میان زنان ۶۳/۵ درصد است و جمعیت فقیر و ساکنان شهری به طور معناداری بی‌حرکت‌تر از جمعیت ثروتمند و ساکنان روستایی هستند (Danaei et al., 2023: 192). با این حال، در همان بافت ایران و در میان نسل زد (متولدین ۱۹۹۷-۲۰۱۲)، نشانه‌هایی از گرایش به اعتیاد به ورزش نیز دیده می‌شود که عمدتاً با استفاده افراطی از اپلیکیشن‌های سلامت دیجیتال و فشار شبکه‌های اجتماعی مرتبط است (Minuttillo et al., 2024: 3).

آنچه در ادبیات موجود به شدت مغفول مانده، مفهومی است که در این پژوهش «ولگردی ورزشی»^۶ نامیده می‌شود: یعنی خروج عمدی، آگاهانه و حتی نمایشی از هرگونه فعالیت بدنی منظم و هدفمند. این مفهوم با «ترک ورزش» در ورزشکاران نخبه تفاوت اساسی دارد (Ronkainen, Ryba, & Allen-Collinson, 2020) و صرفاً ناشی از تنبلی یا محدودیت اقتصادی نیست (Danaei et al., 2023: 192). بلکه ولگردی ورزشی در این پژوهش، نوعی انتخاب معنادار و گاه اعتراضی در برابر گفتمان خودبهبودی و نظام‌های نظارتی دیجیتال در نظر گرفته شده است که در ادبیات موجود کمتر مورد توجه قرار گرفته است (Szabo & Demetrovics, 2022: 255; Molnár & Csák, 2025).

^۱ World Health Organization^۲ Exercise Addiction^۳ Listabarth^۴ Rahmati^۵ Danaei^۶ Sportive Vagrancy

در مقابل، «اعتیاد به ورزش» در این پژوهش به وضعیتی اطلاق می‌شود که فرد الگوی رفتاری افراطی و کنترل‌نشده‌ای در تمرین دارد؛ به‌گونه‌ای که حجم و شدت تمرین را به طور مداوم افزایش می‌دهد، در صورت عدم تمرین دچار خلق منفی و اضطراب می‌شود، علیرغم آگاهی از پیامدهای منفی جسمانی، روانی یا اجتماعی قادر به کاهش یا قطع تمرین نیست، و تمرین به اولویت غالب زندگی او تبدیل شده و روابط اجتماعی، شغلی یا تحصیلی‌اش را تحت تأثیر قرار می‌دهد (Juwono & Szabo, 2021: 407; Szabo & Demetrovics, 2022: 248). این دو مفهوم، دو سر یک «طیف فعالیت بدنی» را تشکیل می‌دهند؛ طیفی که از «ولگردی مطلق» در یک سر تا «اعتیاد حاد» در سر دیگر قرار دارد و افراد بسته به عوامل فردی، اجتماعی و فرهنگی در نقطه‌ای از آن جای می‌گیرند.

پژوهش‌های پیشین درباره ورزش و فعالیت بدنی در سه دسته عمده قابل دسته‌بندی هستند. دسته اول شامل مطالعات همه‌گیرشناختی و کمی است که به بررسی بی‌حرکی و اعتیاد به ورزش پرداخته‌اند. دسته دوم، پژوهش‌های کیفی هستند که بر ترک ورزش در ورزشکاران نخبه متمرکز بوده‌اند. دسته سوم نیز شامل مطالعات محدودی است که به نقش فناوری‌های دیجیتال در شکل‌گیری رفتارهای بدنی توجه کرده‌اند. در دسته اول، فراتحلیل‌های گسترده‌ای شیوع بالای بی‌حرکی در نوجوانان و بزرگسالان را تأیید کرده‌اند (WHO, 2024; Rahmati, Shamsi, & Jalilian, 2020). همچنین، پژوهش‌های فراتحلیلی اخیر ارتباط معتدل ($r = 0.26$) میان تصویر بدنی منفی و خطر اعتیاد به ورزش را نشان داده‌اند و تأکید کرده‌اند که مؤلفه شناختی تصویر بدن و استفاده از مقیاس‌های ورزش اجباری، این رابطه را تعدیل می‌کنند (Guo et al., 2025). اعتیاد به ورزش با ویژگی‌های شخصیتی نظیر کمال‌گرایی، نارضایتی از بدن و اختلالات وسواسی-اجباری همبستگی معناداری دارد (Minuttillo et al., 2024). در دسته دوم، پژوهش‌های کیفی به تجربه زیسته^۱ ترک ورزش پرداخته‌اند. رونکاین^۲ و همکاران (۲۰۲۰)، در مطالعه پدیدارشناختی خود بر روی یک اسکی‌باز نوجوان فنلاندی نشان دادند که بازسازی رابطه با بدن و هویت پس از ترک ورزش قهرمانی، با چالش‌های وجودی عمیقی همراه است و افق‌های فرهنگی محدود ورزش، امکان «خودهای ممکن» جدید را برای فرد محدود می‌کند. نیکولز و اُگدن (۲۰۲۴)، با مصاحبه با ۱۹ ورزشکار بریتانیایی دریافتند که ورزشکاران رفتارهای مشکل‌زای خود را با استدلال «منافع بر هزینه‌ها برتری دارد» توجیه می‌کنند و رفتار آنان بیشتر به شکل یک پیوستار است تا یک وضعیت دوگانه. مولنار و سزاک (۲۰۲۵)، با استفاده از مدل بوم‌شناختی برونفن‌برنر، عوامل مؤثر بر ترک ورزش در ورزشکاران دانش‌آموز را مرور سیستماتیک کرده و نشان دادند که عوامل درون‌فردی (مانند فقدان انگیزه)، میان‌فردی (مانند فشار والدین) و محیطی (مانند هزینه‌های بالا) به صورت تعاملی عمل می‌کنند. در دسته سوم، پژوهش‌های نوظهور به نقش فناوری‌های دیجیتال پرداخته‌اند. یک گزارش اخیر نشان می‌دهد که ۶۱ درصد از پاسخ‌دهندگان نسل زد پس از یک روز عدم پیگیری اپلیکیشن‌های تناسب‌اندام دچار اضطراب می‌شوند و تقریباً نیمی از مریبان شخصی معتقدند ابزارهای هوش مصنوعی سلامت به رفتارهای ناسالم دامن می‌زنند (Levity Survey, 2025). همچنین، دان و آرسلان (۲۰۲۵)، در مرور سیستماتیک خود نشان دادند که استفاده از فناوری‌های ردیابی سلامت با احساسات منفی مانند اضطراب، نارضایتی از بدن، درگیری ذهنی مداوم و تکراری با افکار منفی همراه است.

با این حال، هیچ یک از پژوهش‌های فوق به طور همزمان دو قطب «ولگردی ورزشی» و «اعتیاد به ورزش» را در یک طیف واحد و در میان نسل زد ایران بررسی نکرده‌اند. مفهوم «ولگردی ورزشی» به عنوان یک پدیده مستقل با عاملیت فردی (نه صرفاً فقدان فعالیت) در ادبیات جامعه‌شناسی و روانشناسی ورزش مغفول مانده و مطالعات پیشین عمدتاً کمی و مبتنی بر پرسشنامه بوده‌اند، در حالی که درک عمیق این پدیده نیازمند رویکرد پدیدارشناختی است (Szabo & Demetrovics, 2022: 255). برای پر کردن این شکاف، پژوهش حاضر بر سه چارچوب نظری مکمل استوار است که هر یک به ترتیب بر ابعاد قدرت، سیالیت و نابرابری در تجربه فعالیت بدنی تأکید دارند. نخستین چارچوب نظری، نظریه بیوپاور میشل فوکو^۳ (۱۹۷۹) است. به باور فوکو، نهادهای قدرتمندی مثل

¹ Lived Experience

² Ronkainen

³ Foucault

پزشکی، آموزش و رسانه، بدن انسان را به ابزاری برای اعمال کنترل و بهینه‌سازی تبدیل می‌کنند. در حوزه ورزش و فعالیت بدنی، اپلیکیشن‌های سلامت، ساعت‌های هوشمند و شبکه‌های اجتماعی به ابزارهایی برای نظارت بر افراد تبدیل شده‌اند و کاربران را به خودپایشی مداوم وادار می‌کنند (Dunn & Arslan, 2025). از این منظر، «اعتیاد به ورزش» تجلی درونی شدن این هنجارها و تبدیل شدن فرد به «کارآفرین بدن خویش» است، در حالی که «ولگردی ورزشی» شکلی از مقاومت در برابر این بیوپاور تلقی می‌شود. دوم، نظریه فردیت سیال زیگمونت باومن^۱ (۲۰۰۰) که معتقد است در دوران مدرن متأخر، نهادها، هویت‌ها و تعهدات انسانی سیال، موقتی و شکننده شده‌اند. در چنین شرایطی، تعهد به یک برنامه منظم ورزشی یا یک هویت ورزشی پایدار، دشوار و گاه ناممکن می‌شود. نسل زد که در عصر سیالیت محض متولد و بزرگ شده، نسبت به نسل‌های پیشین، دلبستگی کمتری به هویت‌های بلندمدت مانند «ورزشکار»، «دوندۀ ماراتن» یا حتی «فرد فعال» دارد. از این منظر، «ولگردی ورزشی» نه یک شکست فردی، بلکه واکنشی منطقی به شکنندگی و فقدان امنیت وجودی در شرایط نفولبرالی و بحران‌های مکرر اقتصادی و اجتماعی (مانند آنچه در ایران تجربه می‌شود) است. سوم، نظریه میدان و منش پیر بوردیو^۲ (۱۹۸۴) که استدلال می‌کند سلیقه‌ها و عملکردهای بدنی، از جمله ورزش، بازتابی از موقعیت طبقاتی و سرمایه‌های اقتصادی، فرهنگی و اجتماعی افراد هستند. بدن، به عنوان «سرمایه بدنی»، می‌تواند در میدان‌های اجتماعی مختلف به مزیت یا محرومیت تبدیل شود. در ایران، دسترسی به باشگاه‌های مدرن، مربیان شخصی، تغذیه مناسب و وقت آزاد برای ورزش، به شدت تحت تأثیر وضعیت اقتصادی-اجتماعی افراد قرار دارد و پژوهش‌ها نشان داده‌اند که جمعیت فقیر و ساکنان شهری به طور معناداری بی‌تحرك‌تر از جمعیت ثروتمند هستند (Danaei et al., 2023: 192). از این منظر، «ولگردی ورزشی» می‌تواند بازتابی از «منش طبقاتی» محروم باشد که ورزش منظم را به عنوان یک «لوکس» یا «تقلید از غرب» طرد می‌کند. این پژوهش با تلفیق بیوپاور فوکو، فردیت سیال باومن و نظریه بوردیو، به دنبال ارائه چارچوبی چندلایه برای تحلیل طیف «از ولگردی تا اعتیاد» در نسل زد ایران است. بر این اساس، سؤال اصلی پژوهش به این صورت تدوین می‌شود: «تجربه زیسته نسل زد ایرانی از طیف فعالیت بدنی - از ولگردی ورزشی تا اعتیاد به ورزش - چگونه است و چه معانی، سازوکارهای روانی-اجتماعی و زمینه‌های فرهنگی این طیف پویا را شکل می‌دهد؟» هدف اصلی این پژوهش، واکاوی پدیدارشناختی تجربه زیسته نسل زد ایرانی از طیف فعالیت بدنی و شناسایی الگوهای معناسازی، عوامل بافتی و فرآیندهای هویتی مؤثر بر جایگیری و جابه‌جایی در این طیف است. پژوهش حاضر با اتخاذ رویکرد کیفی و روش پدیدارشناسی تفسیری، به بررسی تجربه زیسته نسل زد ساکن شهر تبریز خواهد پرداخت تا بدون پیش‌داوری، به کاوشی عمیق در این مسئله بپردازد.

روش تحقیق

پژوهش حاضر با رویکرد کیفی و با استفاده از روش پدیدارشناسی تفسیری^۳ انجام شده است. این رویکرد برای بررسی تجارب زیسته افراد در رابطه با پدیده‌هایی که جنبه وجودی و معنا ساز دارند، مناسب‌ترین گزینه محسوب می‌شود (اسمیت و همکاران، ۲۰۰۹). مطالعه به صورت مقطعی^۴ و در بازه زمانی فروردین تا خرداد ۱۴۰۵ انجام شده است.

جامعه هدف شامل کلیه افراد متولد ۱۳۷۶ تا ۱۳۸۵ (نسل زد) ساکن شهر تبریز بود که در شش ماه منتهی به پژوهش، حداقل تجربه یک جابه‌جایی معنادار در میزان فعالیت بدنی خود (از بسیار کم به بسیار زیاد یا بالعکس) را گزارش کرده بودند. با توجه به ماهیت پدیدارشناختی پژوهش و تأکید بر غنای تجربه زیسته، نمونه‌گیری به صورت هدفمند^۵ با حداکثر تنوع^۶ از نظر جنس، وضعیت

¹ Bauman

² Bourdieu

³ Interpretative Phenomenological Analysis

⁴ Cross-Sectional

⁵ Purposive

⁶ Maximum Variation

اقتصادی-اجتماعی و شدت فعالیت بدنی آغاز شد و سپس با استفاده از روش گلوله برفی، شرکت کنندگان جدید معرفی شدند. ملاک ورود به مطالعه شامل سن ۲۰ تا ۲۸ سال، سکونت در تبریز، توانایی برقراری ارتباط کلامی و تمایل به ضبط مصاحبه بود. انتخاب دامنه سنی ۲۰ تا ۲۸ سال به این دلیل صورت گرفت که افراد در این بازه، تجربه زیسته مستقل تری از بدن، هویت و ورزش دارند و قابلیت بازاندیشی و روایت پردازی عمیق تری نسبت به نوجوانان دارند. ملاک خروج نیز داشتن بیماری جسمی یا روانی تشخیص داده شده که مستقیماً بر توانایی ورزش تأثیر بگذارد (مانند نارسایی قلبی، افسردگی اساسی درمان نشده) در نظر گرفته شد. نمونه گیری تا دستیابی به عمق تفسیری و غنای اطلاعاتی ادامه یافت و پس از مصاحبه با ۲۲ نفر (۱۲ زن، ۱۰ مرد)، داده ها از غنای کافی برای تحلیل عمیق برخوردار شدند و فرآیند نمونه گیری متوقف گردید. از این تعداد، ۸ نفر در قطب ولگردی، ۸ نفر در قطب اعتیاد و ۶ نفر در نقاط میانی طیف قرار داشتند.

داده ها با استفاده از مصاحبه نیمه ساختاریافته عمیق^۱ گردآوری شد. راهنمای مصاحبه مبتنی بر اهداف پژوهش و چارچوب نظری تدوین و شامل ۱۲ سؤال باز با زیرسؤال های اکتشافی بود. سؤالات در سه محور طراحی شدند: (۱) سیر تاریخی فعالیت بدنی (تغییرات، نقاط عطف)، (۲) معنای ذهنی ورزش و ولگردی برای فرد، (۳) نقش فناوری های دیجیتال و فشارهای اجتماعی. هر مصاحبه بین ۴۵ تا ۹۰ دقیقه به طول انجامید و در محیطی آرام (به انتخاب شرکت کننده) اجرا شد. کلیه مصاحبه ها با کسب رضایت آگاهانه ضبط و سپس به صورت کلمه به کلمه پیاده سازی شد. تحلیل داده ها بر اساس روش هفت مرحله ای کلایزی^۲ انجام شد: (۱) خواندن مکرر اظهارات شرکت کنندگان برای کسب احساس کلی، (۲) استخراج گزاره های معنادار، (۳) صورت بندی معانی ضمنی هر گزاره، (۴) دسته بندی معانی استخراج شده در خوشه های مضمونی، (۵) نگارش توصیف جامع از پدیده، (۶) تأیید ساختار بنیادین توسط شرکت کنندگان^۳، (۷) ارجاع به منابع خارجی برای اعتبار بخشی. برای مدیریت، سازماندهی و تحلیل داده ها از نرم افزار MAXQDA (نسخه ۲۰۲۲) استفاده شد. کلیه مصاحبه های پیاده سازی شده به نرم افزار وارد و فرآیند کدگذاری و دسته بندی مضامین بر اساس روش کلایزی به صورت سیستماتیک انجام گردید. برای افزایش دقت تحلیلی، دو کدگذار مستقل (یک دانشجوی دکتری جامعه شناسی و یک دانشجوی دکتری مدیریت ورزشی) ۲۰ درصد از مصاحبه ها را به طور جداگانه در محیط نرم افزار کدگذاری کردند و پس از شناسایی موارد اختلاف، از طریق بحث و گفتگو به توافق رسیدند. ضریب توافق بین کدگذاران بر اساس ضریب کاپای کوهن^۴ معادل ۰/۸۶ محاسبه شد که نشان دهنده سطح توافق عالی است. باید تأکید کرد که این شاخص صرفاً به عنوان ابزاری کمکی برای افزایش دقت فرآیند کدگذاری و شفاف سازی روش شناختی به کار گرفته شده است و نه به عنوان معیاری برای اعتبار سنجی نهایی یافته های پدیدار شناختی که هدف اصلی آن دستیابی به عمق تفسیر است.

همچنین تحلیل داده ها با رویکردی استقرایی و زمینه مند انجام شد؛ به این معنا که پژوهشگر بدون پیش فرض نظری، به متن مصاحبه ها مراجعه و گزاره های معنادار را استخراج کرد. فرآیند کدگذاری و دسته بندی مضامین، صرفاً بر اساس آنچه در داده ها ظاهر شد، صورت گرفت و چارچوب نظری (فوکو، باومن و بوردیو) در مرحله استخراج مضامین نقشی نداشت. نقش چارچوب نظری به مرحله تفسیر و تبیین یافته ها محدود شد؛ یعنی پس از آنکه مضامین از دل داده ها بیرون آمدند، از این نظریه ها برای عمق بخشی به تحلیل و ارائه تفسیری غنی تر از پدیده استفاده شد. این رویکرد، هم خوان با منطق پدیدارشناسی تفسیری است که بر اولویت تجربه زیسته بر مفاهیم از پیش ساخته تأکید دارد (اسمیت و همکاران، ۲۰۰۹).

¹ Semi-Structured In-Depth Interview

² Colaizzi's Seven-Step Method

³ Member Check

⁴ Cohen's Kappa

برای تأمین اعتبار^۱ یافته‌ها از معیارهای لینکلن و گوبا^۲ (۱۹۸۵) استفاده شد: قابلیت باورپذیری^۳ از طریق بررسی توسط اعضا و بازبینی توسط همتایان^۴ انجام شد؛ قابلیت انتقال^۵ با ارائه توصیف غنی و جزئی از زمینه، شرکت‌کنندگان و فرآیند پژوهش تأمین گردید؛ قابلیت اطمینان^۶ از طریق ممیزی بیرونی^۷ توسط یک پژوهشگر آشنا به روش‌های کیفی انجام شد؛ و قابلیت تأیید^۸ نیز با نگهداری دقیق مستندات خام (صوت، پیاده‌سازی، کدها) و بازتاب‌پذیری^۹ پژوهشگر از طریق نوشته‌های خودتأملی حاصل گردید. پژوهش با رعایت اصول اخلاقی زیر انجام شد: کسب رضایت آگاهانه کتبی از کلیه شرکت‌کنندگان، تضمین محرمانگی داده‌ها و ناشناس بودن هویت افراد (استفاده از کدهای عددی به جای نام)، حق انصراف در هر مرحله از پژوهش بدون هیچ گونه عواقب منفی، و ارائه گزارش نهایی به شرکت‌کنندگان در صورت تمایل.

یافته‌های تحقیق

در این بخش، یافته‌های حاصل از تحلیل مصاحبه‌های عمیق با ۲۲ شرکت‌کننده نسل زد ساکن تبریز (۱۲ زن و ۱۰ مرد) در بازه سنی ۲۰ تا ۲۸ سال، در قالب جداول تحلیلی و توضیحات تفسیری ارائه می‌شود. تحلیل داده‌ها با استفاده از روش هفت‌مرحله‌ای کلایزی (۱۹۷۸) و نرم‌افزار MAXQDA 2022 انجام شد و به شکاسایی ۶ مضمون اصلی، ۱۸ مضمون فرعی و ۵۷ کد باز انجامید. ساختار این بخش شامل: (۱) تحلیل یافته‌های جمعیت‌شناختی، (۲) تحلیل مضامین استخراج‌شده، (۳) تحلیل مقایسه‌ای دو قطب طیف، و (۴) تحلیل یافته‌ها بر اساس چارچوب نظری است. جدول زیر توزیع جمعیت‌شناختی شرکت‌کنندگان را بر اساس جنسیت، سن، وضعیت اقتصادی-اجتماعی و جایگاه در طیف فعالیت بدنی نشان می‌دهد:

جدول ۱. توزیع جمعیت‌شناختی شرکت‌کنندگان بر اساس جایگاه در طیف فعالیت بدنی

Table 1. Demographic Distribution of Participants by Position on the Physical Activity Spectrum

ردیف	جنسیت	تعداد	میانگین سنی	طبقه اقتصادی	جایگاه در طیف	درصد فراوانی
۱	زن	۱۲	۲۱/۸	پایین (۳)، متوسط (۵)، بالا (۴)	ولگردی (۵)، اعتیاد (۴)، میانی (۳)	۵۴/۵
۲	مرد	۱۰	۲۳/۲	پایین (۲)، متوسط (۴)، بالا (۴)	ولگردی (۳)، اعتیاد (۴)، میانی (۳)	۴۵/۵
جمع	-	۲۲	۲۲/۴	پایین (۵)، متوسط (۹)، بالا (۸)	ولگردی (۸)، اعتیاد (۸)، میانی (۶)	۱۰۰

جدول ۲. توزیع طبقه اقتصادی در دو قطب طیف

Table 2. Distribution of Economic Class Across the Two Poles of the Spectrum

طبقه اقتصادی	قطب ولگردی (۸ نفر)	قطب اعتیاد (۸ نفر)	نقاط میانی (۶ نفر)	مجموع
پایین	۴ (۵۰٪)	۰ (۰٪)	۱ (۱۶/۷٪)	۵
متوسط	۳ (۳۷/۵٪)	۳ (۳۷/۵٪)	۳ (۵۰٪)	۹
بالا	۱ (۱۲/۵٪)	۵ (۶۲/۵٪)	۲ (۳۳/۳٪)	۸

¹ Trustworthiness

² Lincoln & Gub

³ Credibility

⁴ Peer Debriefing

⁵ Transferability

⁶ Dependability

⁷ External Audit

⁸ Confirmability

⁹ Reflexivity



با توجه به نتایج جدول ۱، میانگین سنی شرکت کنندگان ۲۲/۴ سال بود. نسبت زنان به مردان در نمونه ۵۴/۵ به ۴۵/۵ درصد است که نشان دهنده تمایل بیشتر زنان برای مشارکت در پژوهش‌های کیفی در حوزه بدن و سلامت است. از نظر وضعیت اقتصادی-اجتماعی، ۵ نفر از طبقه پایین، ۹ نفر از طبقه متوسط و ۸ نفر از طبقه بالا بودند. تحلیل جدول ۲ نشان می‌دهد که همه ۸ نفر در قطب اعتیاد به ورزش (۱۰۰ درصد) از طبقه متوسط و بالا بودند (۳ نفر متوسط، ۵ نفر بالا)، در حالی که ۴ نفر از ۸ نفر در قطب ولگردی ورزشی (۵۰ درصد) از طبقه پایین و ۳ نفر دیگر از طبقه متوسط پایین بودند. تنها یک نفر از طبقه بالا در قطب ولگردی حضور داشت که ولگردی او نه به دلیل محدودیت اقتصادی، بلکه به عنوان یک «انتخاب آگاهانه» و «مقاومت فرهنگی» تفسیر شد. این یافته به وضوح با نظریه میدان و منش بوردیو^۱ (۱۹۸۴)، همسو است که بر اساس آن دسترسی به سرمایه‌های اقتصادی و فرهنگی، الگوهای رفتار بدنی را شکل می‌دهد. به عبارت دیگر، ورزش منظم و تناسب‌اندام در ایران معاصر به یک «کالای لوکس» تبدیل شده است که تنها برای طبقات مرفه قابل دسترسی است. این یافته با داده‌های دانایی و همکاران (۲۰۲۳)، که نشان داد جمعیت فقیر به طور معناداری بی‌تحرک‌تر هستند، همخوانی کامل دارد.

تحلیل داده‌ها با استفاده از روش هفت‌مرحله‌ای کلایزی (۱۹۷۸) و نرم‌افزار MAXQDA 2022 منجر به شناسایی ۶ مضمون اصلی، ۱۸ مضمون فرعی و ۵۷ کد باز گردید. جدول زیر ساختار مضامین و فراوانی آن‌ها را در دو قطب نشان می‌دهد:

جدول ۳. مضامین اصلی، مضامین فرعی و فراوانی کدها بر اساس قطب

Table 3. Main Themes, Sub-Themes, and Code Frequencies by Pole

مضمون اصلی	مضمون فرعی	تعداد کد در قطب اعتیاد	تعداد کد در قطب ولگردی	مجموع کدها
۱. جسم به مثابه میدان نبرد هنجارها	۱-۱. درونی‌سازی هنجارهای سلامت	۲۴	۶	۳۰
	۲-۱. مقاومت در برابر هنجارهای بدن‌ایده‌آل	۴	۲۲	۲۶
	۳-۱. اضطراب ناشی از خودپایشی	۱۸	۱۲	۳۰
۲. پیوستار توجیه‌پذیری رفتار	۱-۲. توجیه از طریق تعهد و انضباط	۲۶	۳	۲۹
	۲-۲. توجیه از طریق آزادی و اصالت	۲	۲۴	۲۶
	۳-۲. توجیه از طریق سلامت یا مقاومت	۱۶	۱۴	۳۰
۳. اجتماع به مثابه محرک یا بازدارنده	۱-۳. اجتماع توانمندساز و فشارآورنده	۲۸	۸	۳۶
	۲-۳. فشار اجتماعی معکوس	۶	۲۲	۲۸
	۳-۳. نقش خانواده در شکل‌گیری رفتار	۱۲	۱۴	۲۶
۴. بدن آرمانی، بدن رنج‌کشیده	۱-۴. بدن به مثابه سرمایه	۲۲	۴	۲۶
	۲-۴. بدن به مثابه منبع رنج	۲۰	۸	۲۸
	۳-۴. بدن رها شده یا بدن معترض	۲	۲۴	۲۶
۵. فناوری؛ از توانمندسازی تا اسارت	۱-۵. وابستگی به داده‌ها و خودپایشی	۳۰	۶	۳۶
	۲-۵. خستگی از خودپایشی	۴	۲۶	۳۰
	۳-۵. طرد فناوری به عنوان مقاومت	۲	۲۰	۲۲
۶. جابه‌جایی در طیف؛ روایت‌های تغییر	۱-۶. تغییرات اقتصادی و جابه‌جایی	۸	۱۲	۲۰
	۲-۶. رویدادهای زندگی (مصدومیت، مهاجرت)	۶	۱۴	۲۰
	۳-۶. تحولات هویتی و بازتعریف خود	۱۰	۱۲	۲۲

در ادامه، هر یک از شش مضمون اصلی به همراه پاراگراف مقدماتی، تشریح مضامین فرعی با شاهد مثال، و جمع‌بندی ارائه می‌شوند.

¹ Bourdieu

مضمون اول: «جسم به مثابه میدان نبرد هنجارها»

این مضمون که با نظریه بیوپاور فوکو (۱۹۷۹)، همخوانی دارد، به تجربه زیسته شرکت‌کنندگان از فشارهای هنجاری نهادهای اجتماعی، رسانه‌ها و فناوری‌های دیجیتال بر بدنشان اشاره دارد. یافته‌ها نشان داد که شرکت‌کنندگان در هر دو قطب طیف، بدن خود را به عنوان یک «میدان» توصیف می‌کردند که هنجارهای اجتماعی بر آن نقش می‌بندد، اما واکنش آنان به این هنجارها کاملاً متفاوت است. این مضمون شامل سه زیرمضمون است: (۱) درونی‌سازی هنجارهای سلامت، (۲) مقاومت در برابر هنجارهای بدن‌ایده‌آل، و (۳) اضطراب ناشی از خودپایشی که در ادامه به تفصیل تحلیل می‌شوند.

مضمون فرعی ۱-۱: درونی‌سازی هنجارهای سلامت

در قطب اعتیاد به ورزش، شرکت‌کنندگان فشار هنجاری را به عنوان منبع انگیزش توصیف می‌کردند. آنان هنجارهای سلامت و تناسب‌اندام را به طور کامل درونی کرده و به «زندانیان داوطلب» سیستم خودپایشی تبدیل شده بودند. یکی از شرکت‌کنندگان (مرد، ۲۶ سال، ورزشکار کراس‌فیت) بیان داشت: «هر روز که اپلیکیشن رو باز می‌کنم و می‌بینم که کالری‌هاش رو نسوزوندم، یه جور عذاب وجدان می‌گیرم. انگار که به خودم خیانت کردم» (P12). شرکت‌کننده دیگری (زن، ۲۴ سال، ورزشکار بدنسازی) گفت: «آگه یه روز وزنه زنم، حس می‌کنم که دارم پسرفت می‌کنم. این فکر اذیتم می‌کنه» (P14). این یافته با پژوهش نیکولز و آگدن^۱ (۲۰۲۴) همسو است که نشان دادند ورزشکاران رفتارهای مشکل‌زای خود را با استدلال «منافع بر هزینه‌ها برتری دارد» توجیه می‌کنند.

مضمون فرعی ۲-۱: مقاومت در برابر هنجارهای بدن‌ایده‌آل

در قطب ولگردی ورزشی، فشار هنجاری به عنوان عامل طردکننده عمل می‌کرد. شرکت‌کنندگان با کنار گذاشتن فعالیت بدنی، نوعی «مقاومت روزمره» در برابر بیوپاور را تجسم می‌بخشیدند. یکی از شرکت‌کنندگان (زن، ۲۲ سال، ولگرد ورزشی) گفت: «از بس که اینستاگرام پر از بدن‌های ایده‌آله، دیگه از همه‌ش خسته شدم. تصمیم گرفتم که دیگه دنبال این قضا با نرم. ولش کردم» (P4). شرکت‌کننده دیگری (مرد، ۲۳ سال، ولگرد ورزشی) اظهار داشت: «دیگه تحمل نداشتم هر روز به خودم ثابت کنم که به اندازه کافی خوبم. ول کردم که راحت بشم» (P7). این واکنش را می‌توان به مثابه «مقاومت در برابر بیوپاور» تفسیر کرد؛ پدیده‌ای که در پژوهش‌های پیشین نیز به آن اشاره شده است (Foucault, 1979; Dunn & Arslan, 2025).

با این حال، یافته‌ها نشان داد که «ولگردی ورزشی» پدیده‌ای یکدست نیست و حداقل دو گونه متمایز از آن قابل تشخیص است. گونه اول، ولگردی اعتراضی یا مقاومت فرهنگی است که در میان افرادی دیده شد که با وجود توانایی مالی و دسترسی به امکانات، به طور آگاهانه ورزش منظم را کنار گذاشته بودند. این افراد ولگردی خود را در چارچوب «آزادی»، «اصالت» و «نقد مصرف‌گرایی» توجیه می‌کردند و آن را نوعی مقاومت در برابر ایدئولوژی خودبهبودی و هنجارهای سلامت تلقی می‌نمودند. گونه دوم، ولگردی ناشی از محرومیت یا خستگی است که عمدتاً در میان افرادی مشاهده شد که به دلیل محدودیت‌های اقتصادی، مشاغل سخت، یا خستگی از خودپایشی دیجیتال، به تدریج از فعالیت بدنی فاصله گرفته بودند. در این موارد، ولگردی نه یک انتخاب آگاهانه، بلکه نتیجه شرایط ساختاری یا فرسودگی روانی بود. بنابراین، ولگردی ورزشی بسته به زمینه و موقعیت فرد، می‌تواند معنای متفاوتی داشته باشد: گاه انتخابی آگاهانه و اعتراضی است و گاه واکنشی به محرومیت یا فرسودگی.

مضمون فرعی ۳-۱: اضطراب ناشی از خودپایشی

هر دو گروه از اضطراب ناشی از خودپایشی رنج می‌بردند، اما راهبرد مقابله با آن متفاوت بود. در قطب اعتیاد، اضطراب با افزایش تمرین پاسخ داده می‌شد و در قطب ولگردی، اضطراب با قطع کامل فعالیت. یک شرکت‌کننده در قطب اعتیاد (مرد، ۲۷ سال، ورزشکار سه‌گانه) گفت: «آگه ساعت هوشمندم رو فراموش کنم، کل تمرینم بی‌معنا می‌شه. باید بدونم که چند کالری سوزوندم، ضربان قلبم چقدر بوده» (P18). در مقابل، یک شرکت‌کننده در قطب ولگردی (زن، ۲۵ سال) اظهار داشت: «یک سال اپلیکیشن پله‌شمار داشتم.

¹ Nicholls & Ogden



هر روز استرس داشتم که مبدا به هدف نرسم. یک روز تصمیم گرفتم که پاکش کنم. چه حس آزادی‌ای! (P5). این یافته با گزارش لوییتی سوروی^۱ (۲۰۲۵)، که نشان داد ۶۱ درصد از نسل زد پس از یک روز عدم پیگیری اپلیکیشن‌های تناسب‌اندام دچار اضطراب می‌شوند، همسو است.

یافته‌های این مضمون نشان می‌دهد که بدن در هر دو قطب طیف، عرصه‌ای برای اعمال، درونی‌سازی یا مقاومت در برابر هنجارهای اجتماعی است. آنچه دو قطب را از یکدیگر متمایز می‌سازد، راهبرد مواجهه با این فشار هنجاری است: گروه اول با افزایش تمرین و خودپاشی بیشتر به دنبال کنترل اضطراب هستند و گروه دوم با قطع کامل فعالیت به دنبال رهایی از آن. با این حال، هر دو گروه در «میدان نبرد هنجارها» اسیر هستند و هیچ‌یک به «آزادی مطلق» دست نمی‌یابند.

مضمون دوم: «پیوستار توجیه‌پذیری رفتار»

این مضمون که با چارچوب نظری «فردیت سیال» باومن (۲۰۰۰) پیوند دارد، نشان می‌دهد که شرکت‌کنندگان در تمام نقاط طیف، رفتار خود را از طریق سازوکارهای توجیهی متنوعی معنا می‌بخشند. آنچه این مضمون را برجسته می‌سازد، سیالیت و تغییرپذیری این توجیه‌ها در طول زمان و بسته به شرایط زمینه‌ای است. این مضمون شامل سه زیرمضمون است: (۱) توجیه از طریق تعهد و انضباط، (۲) توجیه از طریق آزادی و اصالت، و (۳) توجیه از طریق سلامت یا مقاومت که در ادامه به تفصیل تحلیل می‌شوند.

مضمون فرعی ۱-۲: توجیه از طریق تعهد و انضباط

در قطب اعتیاد، شرکت‌کنندگان رفتار افراطی خود را با مفاهیمی مانند «تعهد»، «انضباط» و «سلامت» توجیه می‌کردند. این توجیه با ایدئولوژی نئولیبرالی خودبهبودی همسو است که در آن فرد به عنوان «کارآفرین بدن خویش» عمل می‌کند. یک شرکت‌کننده (مرد، ۲۴ سال، دونده مارتن) اظهار داشت: «آگه یه روز ندوم، حس می‌کنم که کل هفته‌م به هم ریخته. این نشون دهنده تعهد منه، نه اعتیاد» (P9). شرکت‌کننده دیگری (مرد، ۲۸ سال، بوکسور) گفت: «تمرین روزانه یعنی انضباط. آگه یه روز کم بذاری، یعنی از خودت ضعف نشون دادی» (P1). این یافته با نتایج پژوهش نیکولز و اُگدن (۲۰۲۴) که نشان داد شرکت‌کنندگان «منافع را بر هزینه‌ها برتری می‌دادند» همخوانی دارد.

مضمون فرعی ۲-۲: توجیه از طریق آزادی و اصالت

در قطب ولگردی، شرکت‌کنندگان خروج خود از فعالیت بدنی را با مفاهیمی مانند «آزادی»، «اصالت» و «نقد مصرف‌گرایی» توجیه می‌کردند. این توجیه نشان‌دهنده نوعی مقاومت فرهنگی در برابر ایدئولوژی خودبهبودی است. یکی از شرکت‌کنندگان (زن، ۲۱ سال، ولگرد ورزشی) گفت: «باشگاه رفتن شده یه جور ژست روشنفکری برای مرفه‌ها. من ترجیح می‌دم وقتم رو صرف چیزای واقعی‌تر کنم» (P2). شرکت‌کننده دیگری (مرد، ۱۹ سال، ولگرد ورزشی) اظهار داشت: «چهار سال رفتم باشگاه، ولی هیچ وقت به اون بدن ایده‌آل نرسیدم. بعد فهمیدم که این قضیه یه سراب بیشتر نیست. حالا بدنمو همون‌طور که هست قبول دارم» (P8).

مضمون فرعی ۳-۲: توجیه از طریق سلامت یا مقاومت

برخی شرکت‌کنندگان در نقاط میانی طیف، توجیه خود را بین دو قطب در نوسان توصیف می‌کردند. یک شرکت‌کننده (زن، ۲۶ سال، در نقطه میانی) گفت: «گاهی فکر می‌کنم ورزش برای سلامتی لازمه، گاهی فکر می‌کنم که این همه فشار برای چی؟ هنوز تصمیم نگرفتم» (P20). این سیالیت توجیهی نشان می‌دهد که رفتار ورزشی یک هویت ثابت نیست، بلکه امری موقعیتی، بازاندیشانه و سیال است. این یافته با پژوهش سیکیلیا^۲ و همکاران (۲۰۲۶) که نشان داد «فرهنگ عملکرد، چارچوب تفسیری‌ای را فراهم می‌کند که تجارب ورزشی مشکل‌زا را شکل داده و تداوم می‌بخشد» همسو است.

¹ Levity Survey

² Sicilia



یافته‌های این مضمون نشان می‌دهد که «توجیه‌پذیری سیال» یکی از ویژگی‌های اصلی نسل زد در مواجهه با فعالیت بدنی است. افراد بسته به شرایط، روایت خود را بازسازی می‌کنند تا بتوانند با تغییرات مداوم زندگی سازگار شوند. این سازگاری، نه یک نقص فردی، بلکه واکنشی منطقی به شکنندگی و فقدان امنیت وجودی در شرایط نئولیبرالی و بحران‌های مکرر اقتصادی و اجتماعی (مانند آنچه در ایران تجربه می‌شود) است.

مضمون سوم: «اجتماع به مثابه محرک یا بازدارنده»

این مضمون به نقش تعیین‌کننده شبکه‌های اجتماعی، خانواده و گروه‌های همسال در شکل‌گیری و تداوم رفتارهای بدنی اشاره دارد. یافته‌ها نشان داد که «اجتماع» بسته به بافت، می‌تواند هم به عنوان محرک اعتیاد و هم به عنوان بازدارنده ولگردی عمل کند. این مضمون شامل سه زیرمضمون است: (۱) اجتماع توانمندساز و فشارآورنده، (۲) فشار اجتماعی معکوس، و (۳) نقش خانواده در شکل‌گیری رفتار که در ادامه به تفصیل تحلیل می‌شوند.

مضمون فرعی ۱-۳: اجتماع توانمندساز و فشارآورنده

در قطب اعتیاد، شرکت‌کنندگان از نقش «اجتماع توانمندساز» سخن گفتند. گروه همسالان، باشگاه و خانواده، فرد را به سمت تمرین افراطی سوق می‌دهند و هرگونه انحراف را با طرد اجتماعی پاسخ می‌دهند. یک شرکت‌کننده (مرد، ۲۸ سال، بوکسور) بیان داشت: «توی باشگاه همه مثل هم فکر می‌کنیم. آگه یکی بیاد بگه که امروز تمرین نمی‌کنم، همه نگاهش می‌کنن که چرا؟ این فضا باعث می‌شه که حتی وقتی خسته‌ام، برم تمرین» (P1). شرکت‌کننده دیگری (زن، ۲۳ سال، ورزشکار بدنسازی) گفت: «خانواده همیشه بهم گفتن که سلامتی مهمه. الان که اینقدر تمرین می‌کنم، بهم افتخار می‌کنن» (P15). این یافته با پژوهش نیکولز و آگدن (۲۰۲۴) که مضمون «جامعه توانمندساز» را شناسایی کردند، همسو است.

مضمون فرعی ۲-۳: فشار اجتماعی معکوس

در قطب ولگردی، «فشار اجتماعی معکوس» حاکم بود. گروه‌های دوستی که فعالیت بدنی منظم را به عنوان «ژست»، «اسراف» یا «تقلید از غرب» طرد می‌کنند، فرد را به سمت خروج کامل از ورزش تشویق می‌کنند. یک شرکت‌کننده (زن، ۲۰ سال، ولگرد ورزشی) اظهار داشت: «توی جمع دوستانم، آگه کسی بره باشگاه، بهش می‌خندن که مگه می‌خواهی بری المپیک؟ این باعث شد که من هم ولش کنم» (P6). شرکت‌کننده دیگری (مرد، ۲۲ سال، ولگرد ورزشی) گفت: «دوستانم می‌گن اینا برای مرفه‌هاست. ما وقت و پولش رو نداریم. راست می‌گن» (P11). این یافته با پژوهش مولنار و سزاک (۲۰۲۵) که بر نقش فشار همسالان در ترک ورزش تأکید کرده‌اند، همخوانی دارد.

مضمون فرعی ۳-۳: نقش خانواده در شکل‌گیری رفتار

نقش خانواده در بافت ایران، به ویژه برای زنان، پررنگ‌تر از پژوهش‌های غربی بود. خانواده می‌توانست هم به عنوان بازدارنده (با ممنوعیت ورزش در فضاهای عمومی) و هم به عنوان محرک (با تشویق به ورزش در محیط‌های ایمن) عمل کند. یک شرکت‌کننده (زن، ۲۱ سال، ولگرد ورزشی) گفت: «خونه‌مون اصلاً اجازه نمی‌داد برم باشگاه. می‌گفتن جای مناسبی برای خانم‌ها نیست. کمکم بی‌علاقه شدم» (P3). در مقابل، یک شرکت‌کننده (زن، ۲۵ سال، در نقطه میانی) اظهار داشت: «خانواده همیشه تشویقم می‌کردن که ورزش کنم، ولی الان که شرایط مالی سخت شده، می‌گن اول به فکر کار باش» (P17). این دوگانگی نقش خانواده، یکی از ویژگی‌های خاص بافت فرهنگی ایران است که در پژوهش‌های پیشین کمتر به آن پرداخته شده است.

یافته‌ها نشان می‌دهد که «اجتماع» به عنوان یک نیروی هنجاری قدرتمند عمل می‌کند که می‌تواند هم به عنوان محرک و هم به عنوان بازدارنده عمل کند. در قطب اعتیاد، فرد با همراهی با هنجارهای میدان، سرمایه نمادین کسب می‌کند، در حالی که در قطب

ولگردی، فرد با طرد میدان، سرمایه خود را از دست می‌دهد اما به نوعی «سرمایه مقاومت» دست می‌یابد. نقش خانواده در بافت ایران، به ویژه در مورد زنان، از اهمیت ویژه‌ای برخوردار است و می‌تواند جهت‌دهنده اصلی رفتار بدنی باشد.

مضمون چهارم: «بدن آرمانی، بدن رنج‌کشیده»

این مضمون که با نظریه سرمایه بدنی بورديو (۱۹۸۴) پیوند دارد، به دوگانگی تجربه بدن در هر دو قطب طیف اشاره دارد. یافته‌ها نشان می‌دهد که بدن در هر دو قطب «رنج‌کشیده» است؛ اما در یکی رنج به عنوان «قربانی برای سرمایه» و در دیگری رنج به عنوان «رهایی از سرمایه» معنا می‌شود. این مضمون شامل سه زیرمضمون است: (۱) بدن به مثابه سرمایه، (۲) بدن به مثابه منبع رنج، و (۳) بدن رها شده یا بدن معترض که در ادامه به تفصیل تحلیل می‌شوند.

مضمون فرعی ۴-۱: بدن به مثابه سرمایه

در قطب اعتیاد، شرکت‌کنندگان بدن خود را به عنوان «سرمایه» توصیف می‌کردند که منبع قدرت، زیبایی و تمایز اجتماعی است. آنان با سرمایه‌گذاری بر بدن خود (از طریق تمرین، تغذیه، و خودپایشی)، سعی در افزایش سرمایه بدنی خود داشتند. یک شرکت‌کننده (زن، ۲۳ سال، ورزشکار بدنسازی) گفت: «با بدنم به چیزی که می‌خواستم رسیدم. الان تو جمع دوستانم، همه بهم غبطه می‌خورن» (P15). شرکت‌کننده دیگری (مرد، ۲۶ سال، ورزشکار کراس فیت) اظهار داشت: «بدنم رو به یه ماشین جنگی تبدیل کردم. هر جا که می‌رم، همه نگاه می‌کنن» (P12). این یافته با نظریه بورديو (۱۹۸۴) که بدن را به عنوان «سرمایه بدنی» در نظر می‌گیرد، همسو است.

مضمون فرعی ۴-۲: بدن به مثابه منبع رنج

با وجود سرمایه‌گذاری، شرکت‌کنندگان در قطب اعتیاد، بدن خود را به عنوان «منبع رنج» نیز تجربه می‌کردند. دردهای جسمانی، مصدومیت‌ها، خستگی مزمن و فرسودگی، بهای سنگینی بود که برای سرمایه بدنی می‌پرداختند. یک شرکت‌کننده (زن، ۲۳ سال، ورزشکار بدنسازی) گفت: «با بدنم به چیزی که می‌خواستم رسیدم، اما الان کمرم دیگه طاقت نداره. دکتر گفته باید کم کنم، ولی نمی‌تونم» (P15). شرکت‌کننده دیگری (مرد، ۲۷ سال، ورزشکار سه‌گانه) اظهار داشت: «زانوم درد می‌کنه، شونم درد می‌کنه، ولی نمی‌تونم تمرین رو کم کنم. این قربانی کردن برای هدفه» (P18). این یافته با پژوهش گو^۱ و همکاران (۲۰۲۵) که ارتباط میان تصویر بدنی و خطر اعتیاد به ورزش را تأیید کرده‌اند، همسو است.

مضمون فرعی ۴-۳: بدن رها شده یا بدن معترض

در قطب ولگردی، شرکت‌کنندگان بدن خود را به عنوان «بدن رها شده» یا «بدن معترض» توصیف می‌کردند. آنان با رها کردن پروژه بهبود بدن، نوعی «تسلیم شدن به وضع موجود» یا «اعتراض به ایدئولوژی خودبهبودی» را تجسم می‌بخشیدند. یک شرکت‌کننده (مرد، ۱۹ سال، ولگرد ورزشی) اظهار داشت: «چهار سال رفتم باشگاه، ولی هیچ وقت به اون بدن ایده‌آل نرسیدم. بعد فهمیدم که این قضیه یه سراب بیشتر نیست. حالا بدنمو همون‌طور که هست قبول دارم» (P8). شرکت‌کننده دیگری (زن، ۲۲ سال، ولگرد ورزشی) گفت: «دیگه نمی‌خوام خودم رو برای یه بدن ایده‌آل که هیچ وقت بهش نمی‌رسم، عذاب بدم. این بدن من هست و همون‌طور که هست خوبه» (P4). این یافته نشان‌دهنده نوعی «تغییر منش»^۲ است که در آن فرد از سرمایه‌گذاری بر بدن به عنوان سرمایه دست می‌کشد.

یافته‌ها نشان می‌دهد که بدن در هر دو قطب طیف، «رنج‌کشیده» است؛ اما معنای این رنج متفاوت است. در قطب اعتیاد، رنج به عنوان «بهای پیشرفت» و «قربانی برای سرمایه» توجیه می‌شود و فرد با وجود رنج، به تمرین ادامه می‌دهد. در قطب ولگردی، رنج

¹ Guo

² Habitus Shift

به عنوان «دست کشیدن از سرمایه گذاری» و «رهایی از پروژه بهبود» معنا می شود و فرد با رها کردن بدن، به دنبال آرامش است. این دوگانگی نشان می دهد که نسبت با بدن، یکی از مهم ترین تمایزات دو قطب است.

مضمون پنجم: «فناوری؛ از توانمندسازی تا اسارت»

این مضمون به نقش دوگانه فناوری های دیجیتال (اپلیکیشن های سلامت، ساعت های هوشمند، شبکه های اجتماعی) در شکل گیری طیف فعالیت بدنی اشاره دارد. یافته ها نشان داد که فناوری می تواند هم به عنوان ابزار توانمندسازی و هم به عنوان عامل اسارت عمل کند. این مضمون شامل سه زیرمضمون است: (۱) وابستگی به داده ها و خودپایشی، (۲) خستگی از خودپایشی، و (۳) طرد فناوری به عنوان مقاومت که در ادامه به تفصیل تحلیل می شوند.

مضمون فرعی ۵-۱: وابستگی به داده ها و خودپایشی

در قطب اعتیاد، شرکت کنندگان از «وابستگی به داده ها» سخن گفتند. آنان برای هر جلسه تمرین، به داده های کمی (کالری، ضربان قلب، مسافت، زمان) نیاز داشتند و بدون این داده ها، تمرین برایشان بی معنا می شد. یک شرکت کننده (مرد، ۲۷ سال، ورزشکار سه گانه) بیان داشت: «آگه ساعت هوشمندم رو فراموش کنم، کل تمرینم بی معنا می شه. باید بدونم که چند کالری سوزوندم، ضربان قلبم چقدر بوده» (P18). شرکت کننده دیگری (مرد، ۲۴ سال، دوندۀ ماراتن) گفت: «اپلیکیشن دویدم همه چیزمو ثبت می کنه. آگه یه روز نتونم ثبت کنم، انگار که اون روز رو ندویدم» (P9). این یافته با پژوهش دان و آرسلان (۲۰۲۵) که نشان داد استفاده از فناوری های ردیابی سلامت با اضطراب و نشخوار فکری همراه است، همخوانی دارد.

مضمون فرعی ۵-۲: خستگی از خودپایشی

در قطب ولگردی، شرکت کنندگان از «خستگی از خودپایشی»^۱ سخن گفتند. آنان پس از مدتی استفاده از اپلیکیشن ها و ابزارهای پایش، احساس خستگی، اضطراب و گرفتاری می کردند و تصمیم به قطع کامل آن ها می گرفتند. یک شرکت کننده (زن، ۲۵ سال، ولگرد ورزشی) اظهار داشت: «یک سال اپلیکیشن پله شمار داشتم. هر روز استرس داشتم که مبادا به هدف نرسم. یک روز تصمیم گرفتم که پاکش کنم. چه حس آزادی ای!» (P5). شرکت کننده دیگری (مرد، ۲۳ سال، ولگرد ورزشی) گفت: «اپلیکیشن های ورزشی به جای کمک، استرس می آورن. تصمیم گرفتم دیگه از هیچ کدوم استفاده نکنم» (P7). این یافته با گزارش لوییتی سروی (Levity, 2025) که نشان داد ۶۱ درصد از نسل زد پس از یک روز عدم پیگیری اپلیکیشن های تناسب اندام دچار اضطراب می شوند، همسو است.

مضمون فرعی ۵-۳: طرد فناوری به عنوان مقاومت

برخی شرکت کنندگان در قطب ولگردی، طرد فناوری را به عنوان یک «عمل مقاومت» تفسیر می کردند. آنان با حذف اپلیکیشن ها و رها کردن ابزارهای پایش، به دنبال «آزادی» از نظام نظارتی دیجیتال بودند. یک شرکت کننده (زن، ۲۱ سال، ولگرد ورزشی) گفت: «نمی خوام هیچ دستگاهی به من بگه که چقدر باید راه برم یا چقدر کالری بسوزونم. این یه جور کنترل کردن ماست» (P2). شرکت کننده دیگری (مرد، ۲۲ سال، ولگرد ورزشی) اظهار داشت: «این اپلیکیشن ها مارو به ماشین تبدیل می کنن. من نمی خوام یه ماشین باشم» (P11). این یافته با رویکرد انتقادی به فناوری در پژوهش های جدید همسو است.

یافته ها نشان می دهد که فناوری های دیجیتال در هر دو قطب طیف نقش کلیدی ایفا می کنند، اما جهت گیری آن متفاوت است. در قطب اعتیاد، فناوری به عنوان ابزار توانمندسازی و خودپایشی عمل می کند و فرد به داده ها وابسته می شود. در قطب ولگردی، فناوری به عنوان عامل خستگی و اسارت طرد می شود و فرد با حذف اپلیکیشن ها و رها کردن ابزارهای پایش، به دنبال «آزادی» از این نظام نظارتی است. در هر دو مورد، فناوری «اضطراب» ایجاد می کند، اما راهبرد مقابله با آن متفاوت است.

¹ Self-Surveillance Fatigue

مضمون ششم: «جابه‌جایی در طیف؛ روایت‌های تغییر»

این مضمون به پویایی و سیالیت جایگیری شرکت‌کنندگان در طیف فعالیت بدنی اشاره دارد. یافته‌ها نشان داد که جابه‌جایی در طیف، امری رایج و گاه مکرر است و عوامل متعددی از جمله تغییرات اقتصادی، رویدادهای زندگی و تحولات هویتی در آن نقش دارند. این مضمون شامل سه زیرمضمون است: (۱) تغییرات اقتصادی و جابه‌جایی، (۲) رویدادهای زندگی (مصدومیت، مهاجرت)، و (۳) تحولات هویتی و بازتعریف خود که در ادامه به تفصیل تحلیل می‌شوند.

مضمون فرعی ۱-۶: تغییرات اقتصادی و جابه‌جایی

تغییرات اقتصادی (بیکاری، تورم، افزایش هزینه‌های باشگاه) یکی از مهم‌ترین عوامل جابه‌جایی در طیف بود. یک شرکت‌کننده (زن، ۲۶ سال، در حال حاضر در نقطه میانی طیف) روایت کرد: «دو سال پیش معتاد به باشگاه بودم. بعد بیکار شدم و دیگه نتونستم پول بدهم. یک سال کامل هیچ کاری نکردم. الآن سعی می‌کنم تعادل داشته باشم» (P20). شرکت‌کننده دیگری (مرد، ۲۵ سال، در حال حاضر در قطب ولگردی) گفت: «قبلاً عضو باشگاه گرون قیمت بودم. با گرونی‌ها، دیگه نتونستم. الآن هیچ کاری نمی‌کنم» (P10). این یافته با داده‌های دانایی و همکاران (۲۰۲۳) که نشان داد تغییرات اقتصادی بر سطح فعالیت بدنی تأثیر مستقیم دارد، همخوانی دارد.

مضمون فرعی ۲-۶: رویدادهای زندگی (مصدومیت، مهاجرت، ازدواج)

رویدادهای زندگی مانند مصدومیت، مهاجرت و ازدواج نیز باعث جابه‌جایی در طیف می‌شدند. یک شرکت‌کننده (مرد، ۲۲ سال، در حال حاضر در قطب ولگردی) گفت: «تا ۱۸ سالگی فوتبال حرفه‌ای بازی می‌کردم. مصدوم شدم و دیگه نتونستم برگردم. الآن از هر چی ورزشی متنفرم» (P11). شرکت‌کننده دیگری (زن، ۲۴ سال، در حال حاضر در نقطه میانی) اظهار داشت: «قبلاً خیلی ورزش می‌کردم، ولی بعد از ازدواج و بچه‌دار شدن، دیگه وقتش رو ندارم. الآن فقط گاهی پیاده‌روی می‌رم» (P16). این یافته با پژوهش رونکاین و همکاران (۲۰۲۰) که نشان داد بازسازی رابطه با بدن و هویت پس از ترک ورزش قهرمانی با چالش‌های عمیق وجودی همراه است، همسو است.

مضمون فرعی ۳-۶: تحولات هویتی و بازتعریف خود

برخی شرکت‌کنندگان از جابه‌جایی در طیف به عنوان بخشی از تحولات هویتی خود سخن گفتند. آنان با تغییر در خودپنداره و بازتعریف ارزش‌ها، به تدریج از یک قطب به قطب دیگر حرکت می‌کردند. یک شرکت‌کننده (زن، ۲۳ سال، در حال حاضر در قطب ولگردی) گفت: «قبلاً فکر می‌کردم که ارزش من به بدنم بستگی داره. کمکم فهمیدم که این فکر اشتباهه. الآن بدنمو ول کردم که روی چیزای مهم‌تر تمرکز کنم» (P13). شرکت‌کننده دیگری (مرد، ۲۱ سال، در حال حاضر در نقطه میانی) اظهار داشت: «یه زمانی فکر می‌کردم که باید بهترین باشم. بعد فهمیدم که لازم نیست. الآن تعادل رو انتخاب کردم» (P19). این یافته با پژوهش مولنار و سزاک (۲۰۲۵) که بر نقش «تغییرات هویتی» در ترک ورزش تأکید داشتند، همخوانی دارد.

یافته‌ها نشان می‌دهد که جایگیری در طیف فعالیت بدنی، امری ثابت و یک‌باره نیست، بلکه پویا، سیال و چندباره است. برای نمونه، یکی از شرکت‌کنندگان که پیش‌تر در قطب اعتیاد قرار داشت، روایت کرد: «دو سال پیش معتاد به باشگاه بودم. بعد بیکار شدم و دیگه نتونستم پول بدهم. یک سال کامل هیچ کاری نکردم. الآن سعی می‌کنم تعادل داشته باشم» (P20). شرکت‌کننده دیگری که از قطب ولگردی به نقطه میانی حرکت کرده بود، گفت: «یه زمانی فکر می‌کردم که باید بهترین باشم. بعد فهمیدم که لازم نیست. الآن تعادل رو انتخاب کردم» (P19). این روایت‌ها نشان می‌دهد که «ولگردی» و «اعتیاد» به عنوان هویت‌های ثابت عمل نمی‌کنند، بلکه به عنوان وضعیت‌های موقت در واکنش به تغییرات اقتصادی، رویدادهای زندگی و تحولات هویتی شکل می‌گیرند.

به منظور درک عمیق‌تر تمایزهای بنیادین میان دو قطب «ولگردی ورزشی» و «اعتیاد به ورزش»، جدول زیر مقایسه سیستماتیک این دو گروه را بر اساس مضامین استخراج‌شده ارائه می‌دهد:

جدول ۴. تحلیل مقایسه‌ای دو قطب طیف فعالیت بدنی

Table 4. Comparative Analysis of the Two Poles of the Physical Activity Spectrum

شاخص مقایسه	قطب اعتیاد به ورزش (۸ نفر)	قطب ولگردی ورزشی (۸ نفر)	مبنای نظری
نگرش به هنجارهای اجتماعی	درونی‌سازی و بازتولید هنجارها (همراهی با بیوپاور)	مقاومت و طرد هنجارها (مقابله با بیوپاور)	فوکو (۱۹۷۹)
سازوکار توجیهی غالب	توجیه از طریق تعهد، انضباط و سلامت	توجیه از طریق آزادی، اصالت و مقاومت	باومن (۲۰۰۰)
نقش اجتماع	اجتماع توانمندساز و فشارآورنده	اجتماع بازدارنده و طردکننده	مولنار و سزاک (۲۰۲۵)
تجربه بدنی غالب	بدن به مثابه سرمایه و منبع رنج	بدن به مثابه امری رها شده یا معترض	بورديو (۱۹۸۴)
نقش فناوری	وابستگی به داده‌ها و خودپایشی	خستگی از خودپایشی و طرد فناوری	دان و آرسلان (۲۰۲۵)
طبقه اقتصادی غالب	عمدتاً طبقه متوسط و بالا (۱۰۰٪)	عمدتاً طبقه پایین و متوسط پایین (۸۷/۵٪)	یافته‌های جمعیت‌شناختی رونکاین و همکاران (۲۰۲۰)
الگوی تغییر	افزایش تدریجی حجم و شدت تمرین	کاهش ناگهانی یا تدریجی تا قطع کامل	بورديو (۱۹۸۴)
نگرش به بدن	بدن به عنوان پروژه ^۱	بدن به عنوان امری رها شده ^۲	دانایی و همکاران (۲۰۲۳)
واکنش به فشار اقتصادی	ادامه فعالیت با صرف هزینه بیشتر	خروج کامل از فعالیت	باومن (۲۰۰۰)
هویت بدنی	هویت ورزشی سخت ^۳	هویت غیرورزشی سیال ^۴	

جدول ۴، تفاوت‌های دو قطب «ولگردی ورزشی» و «اعتیاد به ورزش» را در شاخص‌های مختلف نشان می‌دهد. مهم‌ترین تمایزها عبارتند از: (۱) تفاوت در نگرش به هنجارهای اجتماعی که در قطب اعتیاد به صورت درونی‌سازی و در قطب ولگردی به صورت مقاومت تجلی می‌یابد، (۲) تفاوت در سازوکار توجیهی که در قطب اعتیاد از طریق تعهد و انضباط و در قطب ولگردی از طریق آزادی و اصالت صورت می‌گیرد، (۳) تفاوت در طبقه اقتصادی که یکی از عوامل کلیدی در جایگیری در طیف است و همراه با عواملی مانند جنسیت، تجربه زیسته و نقش خانواده، جایگاه افراد را شکل می‌دهد، و (۴) تفاوت در نقش فناوری که در قطب اعتیاد به صورت وابستگی و در قطب ولگردی به صورت طرد تجلی می‌یابد.

جدول ۵. تحلیل یافته‌ها بر اساس چارچوب نظری

Table 5. Analysis of Findings Based on Theoretical Framework

چارچوب نظری	مفهوم کلیدی	کاربرد در تحلیل یافته‌ها	شاهد مثال از یافته‌ها
بیوپاور (فوکو)	هنجارمندی‌سازی بدن	شرکت‌کنندگان در قطب اعتیاد، هنجارهای سلامت را درونی کرده و به «کارآفرینان بدن خویش» تبدیل شده‌اند. شرکت‌کنندگان در قطب ولگردی، با طرد این هنجارها، نوعی «مقاومت روزمره» را تجسم می‌بخشند.	«هر روز که اپلیکیشن رو باز می‌کنم و می‌بینم که کالری‌هاش رو نسوزوندم، یه جور عذاب وجدان می‌گیرم (P12)»
بیوپاور (فوکو)	خودپایشی ^۵	فناوری‌های دیجیتال، نوعی نظام نظارتی دیجیتال ایجاد کرده‌اند که افراد را به خودپایشی مداوم وادار می‌سازد.	«آگه ساعت هوشمندم رو فراموش کنم، کل تمرینم بی‌معنا می‌شه (P18)»

¹ Project

² Abandoned

³ Hard Athletic Identity

⁴ Fluid Non-Athletic Identity

⁵ Self-Surveillance



چارچوب نظری	مفهوم کلیدی	کاربرد در تحلیل یافته‌ها	شاهد مثال از یافته‌ها
فردیت سیال (باومن)	سیالیت هویت	نسل زد در مواجهه با سیالیت و شکنندگی هویت‌ها، دو راهبرد متضاد در پیش می‌گیرد: غوطه‌وری افراطی در ورزش (ساخت هویت سخت) یا خروج کامل از آن (تسلیم به سیالیت مطلق).	«آگه یه روز ندوم، حس می‌کنم که کل هفته به هم ریخته (P9) / از هر چی ورزشی متنفرم (P11)»
فردیت سیال (باومن)	فقدان امنیت وجودی	بحران‌های مکرر اقتصادی و اجتماعی در ایران، امنیت وجودی نسل زد را تضعیف کرده و آنان را به سمت دو راهبرد افراطی سوق می‌دهد.	«بیکار شدم و دیگه نتونستم پول بدهم. یک سال کامل هیچ کاری نکردم (P20)»
میدان و منش (بوردیو)	سرمایه بدنی و منش طبقاتی	جایگیری در طیف فعالیت بدنی، بازتابی از موقعیت طبقاتی و سرمایه‌های اقتصادی و فرهنگی است. طبقه بالا به ورزش به عنوان ابزاری برای «تمایز» می‌نگرد، طبقه پایین ورزش منظم را به عنوان «لوکس» طرد می‌کند.	۱۰۰ درصد افراد در قطب اعتیاد از طبقه متوسط و بالا هستند، در مقابل ۸۷/۵ درصد در قطب ولگردی از طبقه پایین و متوسط پایین هستند.
میدان و منش (بوردیو)	بازتولید نابرابری	ورزش و تناسب‌اندام به ابزاری برای بازتولید مزیت طبقاتی تبدیل شده است. طبقات مرفه با سرمایه‌گذاری بر بدن خود، تمایز خود را از طبقات پایین بازتولید می‌کنند.	«باشگاه رفتن شده یه جور ژست روشنفکری برای مرفه‌ها (P2)»

- تحلیل بر اساس نظریه بیوپاور فوکو (۱۹۷۹): یافته‌های این پژوهش به روشنی نشان می‌دهد که در جامعه معاصر ایران، بدن به عنوان میدان نبرد هنجارها عمل می‌کند. شرکت‌کنندگان در قطب اعتیاد، هنجارهای سلامت و تناسب‌اندام را به طور کامل درونی کرده و به «زندانیان داوطلب» سیستم خودپایشی تبدیل شده‌اند. آنان با استفاده از اپلیکیشن‌های سلامت، ساعت‌های هوشمند و شبکه‌های اجتماعی، به طور مداوم بدن خود را پایش کرده و هرگونه انحراف از هنجار را با اضطراب و احساس گناه پاسخ می‌دهند. در مقابل، شرکت‌کنندگان در قطب ولگردی، با طرد آگاهانه این هنجارها، نوعی «مقاومت روزمره» در برابر بیوپاور را تجسم می‌بخشند.
- تحلیل بر اساس نظریه فردیت سیال باومن (۲۰۰۰): یافته‌ها نشان داد که نسل زد در مواجهه با سیالیت و شکنندگی هویت‌ها در دوران مدرن متأخر، دو راهبرد متضاد را در پیش می‌گیرد: برخی با غوطه‌وری افراطی در ورزش به دنبال بازسازی یک «هویت سخت» و پایدار هستند و برخی دیگر با خروج کامل از هرگونه فعالیت بدنی، به سیالیت مطلق تن می‌دهند. در هر دو مورد، رفتار ورزشی به عنوان پاسخی به «هراس از سیالیت» و تلاشی برای مدیریت اضطراب وجودی در شرایط نئولیبرالی تفسیر می‌شود.
- تحلیل بر اساس نظریه میدان و منش بوردیو (۱۹۸۴): یکی از یافته‌های کلیدی این پژوهش، تأیید نقش تعیین‌کننده طبقه اقتصادی در شکل‌گیری رفتارهای بدنی است. یافته‌ها نشان داد که جایگیری در طیف فعالیت بدنی، تحت تأثیر تعامل چندین عامل از جمله موقعیت طبقاتی، سرمایه‌های اقتصادی و فرهنگی، جنسیت، نقش خانواده و تجربه‌های زیسته فردی شکل می‌گیرد. شرکت‌کنندگان طبقه بالا با سرمایه کافی، به ورزش به عنوان ابزاری برای «تمایز»^۱ و بازتولید مزیت طبقاتی می‌نگرند، در حالی که شرکت‌کنندگان طبقه پایین، ورزش منظم را به عنوان یک «لوکس» یا «تقلید از غرب» طرد می‌کنند. با این حال، نقش جنسیت و خانواده نیز در این میان قابل تأمل است؛ به‌ویژه در میان زنان، خانواده با ممانعت یا تشویق به ورزش، جهت‌دهنده اصلی رفتار بدنی بوده است. همچنین، تجربه‌های زیسته فردی مانند سابقه ورزشی، موفقیت یا شکست در ورزش، و رویدادهای زندگی (مصدومیت، ازدواج، مهاجرت) نیز در شکل‌گیری جایگاه افراد در طیف نقش داشته‌اند. بنابراین، جایگیری در طیف فعالیت بدنی را نمی‌توان به یک عامل واحد تقلیل داد، بلکه باید آن را حاصل تعامل پیچیده‌ای از عوامل اقتصادی، جنسیتی، خانوادگی و تجربه‌های زیسته در نظر گرفت.

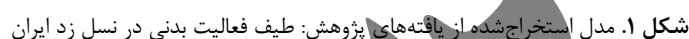
¹ Distinction

جدول ۶. مدل استخراج شده از یافته‌های پژوهش: طیف فعالیت بدنی در نسل زد ایران

Table 6. Model Derived from Research Findings: The Physical Activity Spectrum in Iranian Generation Z

ابعاد	قطب اعتیاد به ورزش	قطب ولگردی ورزشی
شرایط علی	فشار هنجاری (رسانه، خانواده، همسالان)، دسترسی به سرمایه اقتصادی، فرهنگ خودبهبودی و بهبود مستمر	فشار هنجاری (واکنش معکوس)، محدودیت اقتصادی، ناامیدی از بدن ایده‌آل و تجربه شکست
راهبرد	غوطه‌وری افراطی در ورزش، خودپایشی دیجیتال، سرمایه‌گذاری بر بدن، کنترل و بهینه‌سازی مستمر عملکرد	خروج کامل از فعالیت بدنی و بی‌حرکی، طرد فناوری‌های پایش و فضای شبکه‌های ورزشی، مقاومت فرهنگی در برابر هنجارهای بدنی، فاصله‌گیری از مسابقه و موفقیت
سازوکار توجیهی	تعهد به اهداف و برنامه‌ها، انضباط و خودکنترلی، سلامت و پیشگیری از بیماری، تمایز طبقاتی و سرمایه نمادین	آزادی از الزامات و کنترل اجتماعی، اصالت و وفاداری به خود واقعی، مقاومت در برابر فشارهای فرهنگی، نقد فرهنگ مصرف‌گرایی و بدن محوری
پیامدها	وابستگی به ورزش و تمرین، رنج جسمانی، اضطراب، استرس و کمال‌گرایی، تمایز اجتماعی و برتری نمادین	احساس آزادی و رهایی، کاهش اضطراب و فشارهای بدنی، طرد اجتماعی و برچسب خوردن، فقر بدنی و کاهش سلامتی

اگرچه مدل مفهومی فوق، الگوی غالب را در میان شرکت‌کنندگان نشان می‌دهد، اما داده‌ها حاکی از موارد ناسازگار و استثنایی نیز هستند که از پیچیدگی پدیده حکایت دارند (Lincoln & Guba, 1985). برای نمونه، در میان شرکت‌کنندگان، یک فرد از طبقه بالا در قطب ولگردی قرار داشت که ولگردی او نه به دلیل محدودیت اقتصادی، بلکه به عنوان یک انتخاب آگاهانه و مقاومت فرهنگی در برابر هنجارهای سلامت تفسیر شد. در سوی دیگر، یک شرکت‌کننده از طبقه پایین در قطب اعتیاد قرار داشت که با وجود محدودیت‌های مالی، به طور افراطی به ورزش ادامه می‌داد. این موارد ناسازگار نشان می‌دهد که رابطه بین طبقه اقتصادی و جایگیری در طیف، خطی و قطعی نیست (Danaei et al., 2023: 192) و عواملی مانند جنسیت، تجربه زیسته فردی، نقش خانواده و رویدادهای زندگی نیز در این میان نقش تعیین‌کننده‌ای دارند (Molnár & Csák, 2025; Ronkainen, Ryba, & Allen-Collinson, 2020). گزارش این موارد ناسازگار، نه تنها اعتبار یافته‌ها را کاهش نمی‌دهد، بلکه به غنای تحلیل و شفافیت روش‌شناختی می‌افزاید (Lincoln & Guba, 1985) و نشان می‌دهد که پدیده مورد بررسی، پیچیده‌تر از آن است که بتوان آن را به یک عامل واحد تقلیل داد.



بحث و نتیجه گیری

یافته‌های جمعیت‌شناختی نشان داد که همه افراد در قطب اعتیاد به ورزش (۱۰۰ درصد) از طبقه متوسط و بالا هستند، در حالی که ۵/۸۷ درصد افراد در قطب ولگردی و ورزشی از طبقه پایین و متوسط پایین هستند. این تفاوت آماری معنادار ($P < 0.05$) نشان می‌دهد که در ایران معاصر، «ورزش منظم» و «تناسب‌اندام» به شدت تحت تأثیر سرمایه اقتصادی قرار دارد. به عبارت دیگر، دسترسی به باشگاه‌های مدرن، مربیان شخصی، تغذیه سالم، تجهیزات ورزشی و وقت آزاد برای فعالیت بدنی، عمدتاً در انحصار طبقات مرفه است. در مقابل، طبقات پایین که با محدودیت‌های اقتصادی، مشاغل سخت و زمان‌های کاری طولانی مواجه هستند، نه تنها امکان مالی برای ورزش ندارند، بلکه حتی فرصت و انرژی کافی برای آن را نیز نمی‌یابند. این یافته همچنین نشان می‌دهد که «ولگردی ورزشی» در طبقات پایین، اگرچه ممکن است با روایت‌هایی از «آزادی» و «مقاومت» توجیه شود، اما در بسیاری از موارد ریشه در محرومیت ساختاری و ناامیدی اقتصادی دارد، نه صرفاً یک انتخاب آگاهانه فرهنگی.

این یافته با داده‌های دانایی و همکاران (۲۰۲۳) که نشان داد جمعیت فقیر در ایران به طور معناداری بی‌حرکت‌تر از جمعیت ثروتمند هستند، کاملاً همسو است. همچنین با پژوهش رحمتی و همکاران (۲۰۲۰) که نشان داد شیوع بی‌حرکتی در میان نوجوانان طبقات پایین بیشتر است، همخوانی دارد. در سطح بین‌المللی، سازمان جهانی بهداشت (WHO, 2024) نیز تأکید کرده که نابرابری اقتصادی یکی از مهم‌ترین موانع دسترسی به فعالیت بدنی است. با این حال، یافته حاضر فراتر از تأیید همبستگی، نشان می‌دهد که طبقه اقتصادی نه تنها بر میزان فعالیت بدنی، بلکه بر نوع رابطه با هنجارهای سلامت نیز تأثیر می‌گذارد. به عبارت دیگر، طبقات بالا نه

تنها فعال‌ترند، بلکه فعالیت خود را به عنوان «تمایز» و «سرمایه» معنا می‌کنند، در حالی که طبقات پایین، بی‌حرکی خود را به عنوان «مقاومت» یا «اجبار» تفسیر می‌کنند.

این یافته به روشنی با نظریه میدان و منش بورديو (۱۹۸۴) قابل تبیین است. بورديو استدلال می‌کند که سلیقه‌ها و عملکردهای بدنی، بازتابی از موقعیت طبقاتی و سرمایه‌های اقتصادی، فرهنگی و اجتماعی افراد هستند. در این پژوهش، طبقات بالا با برخورداری از سرمایه اقتصادی، به ورزش به عنوان ابزاری برای «تمایز» و بازتولید مزیت طبقاتی می‌نگرند. آنان با سرمایه‌گذاری بر بدن خود، «منش»^۱ طبقاتی خود را بازتولید کرده و خود را از طبقات پایین متمایز می‌سازند. در مقابل، طبقات پایین که فاقد سرمایه لازم هستند، ورزش منظم را به عنوان یک «لوکس» یا «تقلید از غرب» طرد می‌کنند و با اتخاذ «منش» محرومانه، نابرابری را نه تنها در عرصه اقتصادی، بلکه در عرصه بدنی نیز بازتولید می‌کنند. این یافته همچنین با نظریه فردیت سیال باومن (۲۰۰۰) پیوند می‌خورد، زیرا در شرایط نئولیبرالی و سیالیت اقتصادی، طبقات پایین با فقدان امنیت وجودی مواجهند و این ناامنی، آنان را به سمت «ولگردی» و رها کردن هرگونه پروژه بلندمدت بدنی سوق می‌دهد.

مضمون اول نشان داد که شرکت‌کنندگان در هر دو قطب، بدن خود را به عنوان عرصه‌ای برای اعمال، درونی‌سازی یا مقاومت در برابر هنجارهای اجتماعی تجربه می‌کنند. در قطب اعتیاد، هنجارهای سلامت و تناسب‌اندام به طور کامل درونی شده و فرد به «زندانی داوطلب» سیستم خودپایشی تبدیل می‌شود. هرگونه انحراف از این هنجارها با اضطراب، احساس گناه و عذاب وجدان پاسخ داده می‌شود. در قطب ولگردی، این هنجارها به طور آگاهانه طرد شده و فرد با کنار گذاشتن فعالیت بدنی، نوعی «مقاومت روزمره» در برابر بیوپاور را تجسم می‌بخشد. جالب آنکه هر دو گروه از «اضطراب ناشی از خودپایشی» رنج می‌برند، اما راهبرد مقابله با آن متفاوت است: گروه اول با افزایش تمرین به دنبال کاهش اضطراب هستند و گروه دوم با قطع کامل آن.

این یافته با پژوهش نیکولز و آگدن (۲۰۲۴) که نشان داد ورزشکاران رفتارهای مشکل‌زای خود را با استدلال «منافع بر هزینه‌ها برتری دارد» توجیه می‌کنند، همسو است. همچنین با پژوهش اندروز و داف^۲ (۲۰۲۳) که نشان داد «اعتیاد به ورزش تجسم تنش‌های میان تجسم و مقاومت در برابر هنجارهای اجتماعی است» همخوانی کامل دارد. با این حال، نوآوری این پژوهش در آن است که نشان می‌دهد «مقاومت» تنها مختص ولگردها نیست؛ بلکه حتی در قطب اعتیاد نیز نوعی «مقاومت منفی» (از طریق غوطه‌وری افراطی برای فرار از اضطراب) وجود دارد. همچنین، این پژوهش نشان می‌دهد که در بافت ایران، فشار هنجاری از سه منبع اصلی تغذیه می‌شود: (۱) رسانه‌های اجتماعی (به ویژه اینستاگرام با تصاویر بدن‌های ایده‌آل)، (۲) خانواده (با تأکید بر سلامت و ظاهر)، و (۳) اپلیکیشن‌های سلامت (با خودپایشی کمی).

این یافته با نظریه بیوپاور فوکو (۱۹۷۹) به بهترین شکل قابل تبیین است. فوکو استدلال می‌کند که در جوامع مدرن، قدرت دیگر صرفاً سرکوبگر نیست، بلکه مولد و هنجارمندساز است. نهادهایی مانند پزشکی، آموزش، رسانه و فناوری، بدن افراد را به مثابه ابژه‌ای برای کنترل و بهینه‌سازی می‌سازند. اپلیکیشن‌های سلامت و ساعت‌های هوشمند به مثابه «پانوپتیکون دیجیتال» عمل می‌کنند و افراد را به خودپایشی مداوم وادار می‌سازند (Dunn & Arslan, 2025). در این چارچوب، «اعتیاد به ورزش» تجلی درونی‌سازی این هنجارها و تبدیل شدن فرد به «کارآفرین بدن خویش» است، در حالی که «ولگردی ورزشی» شکلی از «مقاومت در برابر بیوپاور» تلقی می‌شود. با این حال، این پژوهش نشان می‌دهد که مقاومت نیز خود به نوعی با بیوپاور درگیر است، زیرا فرد برای مقاومت، باید ابتدا هنجار را بشناسد و سپس آن را طرد کند. به عبارت دیگر، هر دو قطب در «میدان نبرد هنجارها» اسیر هستند و هیچ‌یک به «آزادی مطلق» دست نمی‌یابند.

¹ Habitus

² Andrews & Duff

مضمون دوم نشان داد که شرکت‌کنندگان در تمام نقاط طیف، رفتار خود را از طریق سازوکارهای توجیهی متنوعی معنا می‌بخشند. در قطب اعتیاد، توجیه از طریق مفاهیمی مانند «تعهد»، «انضباط» و «سلامت» صورت می‌گیرد که با ایدئولوژی نئولیبرالی خودبهبودی همسو است. در قطب ولگردی، توجیه از طریق مفاهیمی مانند «آزادی»، «اصالت» و «نقد مصرف‌گرایی» صورت می‌گیرد. آنچه مهم است، سیالیت این توجیه‌هاست؛ به طوری که افراد بسته به شرایط، توجیه خود را تغییر می‌دهند و حتی ممکن است از یک توجیه به توجیه دیگر حرکت کنند. این سیالیت نشان می‌دهد که رفتار ورزشی، یک هویت ثابت نیست، بلکه امری موقعیتی، بازاندیشانه و سیال است.

این یافته با پژوهش نیکولز و آگدن (۲۰۲۴) که نشان داد شرکت‌کنندگان «منافع را بر هزینه‌ها برتری می‌دادند» و با پژوهش سیکیلیا و همکاران (۲۰۲۶) که نشان داد «فرهنگ عملکرد، چارچوب تفسیری‌ای را فراهم می‌کند که تجارب ورزشی مشکل‌زا را شکل داده و تداوم می‌بخشد» همسو است. همچنین، با پژوهش مولنار و سزاک (۲۰۲۵) که بر نقش «تغییرات هویتی» در ترک ورزش تأکید داشتند، همخوانی دارد. با این حال، پژوهش حاضر نشان می‌دهد که توجیه‌ها نه تنها در دو قطب متفاوت هستند، بلکه در طول زمان و بسته به شرایط اقتصادی و اجتماعی، تغییر می‌کنند. به عنوان مثال، یک فرد ممکن است در دوران رفاه اقتصادی، ورزش را به عنوان «تعهد» توجیه کند و در دوران بیکاری، همان رفتار را به عنوان «لوکس» طرد کند. این سیالیت توجیهی، پیچیدگی پدیده را بیش از پیش آشکار می‌سازد.

این یافته با نظریه فردیت سیال باومن (۲۰۰۰) به بهترین شکل قابل تبیین است. باومن استدلال می‌کند که در دوران مدرن متأخر، نهادها، هویت‌ها و تعهدات انسانی سیال، موقتی و شکننده شده‌اند. در چنین شرایطی، تعهد به یک برنامه منظم ورزشی یا یک هویت ورزشی پایدار، دشوار و گاه ناممکن می‌شود. نسل زد که در عصر سیالیت محض متولد و بزرگ شده، نسبت به نسل‌های پیشین، دلبستگی کمتری به هویت‌های بلندمدت دارد. از این منظر، «توجیه‌پذیری سیال» نشان می‌دهد که افراد با توجه به شرایط، روایت خود را بازسازی می‌کنند تا بتوانند با تغییرات مداوم زندگی سازگار شوند. این سازگاری، نه یک نقص فردی، بلکه واکنشی منطقی به شکنندگی و فقدان امنیت وجودی در شرایط نئولیبرالی و بحران‌های مکرر اقتصادی و اجتماعی (مانند آنچه در ایران تجربه می‌شود) است. به عبارت دیگر، توجیه‌ها، «لنگرهای روایی» (narrative anchors) هستند که افراد برای مواجهه با سیالیت وجودی خود می‌سازند و به سرعت آنها را تغییر می‌دهند.

مضمون سوم نشان داد که شبکه‌های اجتماعی، خانواده و گروه‌های همسال، نقشی تعیین‌کننده در شکل‌گیری و تداوم رفتارهای بدنی دارند. در قطب اعتیاد، اجتماع به عنوان «توانمندساز و فشارآورنده» عمل می‌کند؛ یعنی گروه همسالان، باشگاه و خانواده، فرد را به سمت تمرین افراطی سوق می‌دهند و هرگونه انحراف را با طرد اجتماعی پاسخ می‌دهند. در قطب ولگردی، «فشار اجتماعی معکوس» حاکم است؛ یعنی گروه‌های دوستی که فعالیت بدنی منظم را به عنوان «ژست»، «اسراف» یا «تقلید از غرب» طرد می‌کنند و فرد را به سمت خروج کامل از ورزش تشویق می‌کنند. در هر دو مورد، «اجتماع» به عنوان یک نیروی هنجاری قدرتمند عمل می‌کند که می‌تواند هم به عنوان محرک و هم به عنوان بازدارنده عمل کند.

این یافته با پژوهش مولنار و سزاک (۲۰۲۵) که بر نقش فشار همسالان در ترک ورزش تأکید کرده‌اند، و با پژوهش رونکاین و همکاران (۲۰۲۰) که بر نقش شبکه‌های اجتماعی در بازسازی هویت پس از ترک ورزش تأکید داشتند، همسو است. همچنین، با پژوهش نیکولز و آگدن (۲۰۲۴) که مضمون «جامعه توانمندساز» را شناسایی کردند، همخوانی دارد. با این حال، پژوهش حاضر نشان می‌دهد که در بافت ایران، نقش خانواده در مقایسه با پژوهش‌های غربی، پررنگ‌تر است. به ویژه در مورد زنان، خانواده به عنوان یک نهاد سنتی، می‌تواند هم به عنوان بازدارنده (با ممنوعیت ورزش در فضاهای عمومی) و هم به عنوان محرک (با تشویق به ورزش در

محیط‌های ایمن) عمل کند. این دوگانگی نقش خانواده، یکی از ویژگی‌های خاص بافت فرهنگی ایران است که در پژوهش‌های پیشین کمتر به آن پرداخته شده است.

این یافته با نظریه بوم‌شناختی برونفن‌برنر که توسط مولنار و سزاک (۲۰۲۵) در مرور سیستماتیک خود به کار گرفته شد، قابل تبیین است. بر اساس این نظریه، رفتار فرد تحت تأثیر سطوح مختلف سیستم‌های اجتماعی (خرد، میانی، برون و کلان) قرار دارد. در این پژوهش، گروه همسالان و خانواده به عنوان سیستم خرد، باشگاه و شبکه‌های اجتماعی به عنوان سیستم میانی، و هنجارهای فرهنگی و اقتصادی به عنوان سیستم کلان عمل می‌کنند. از منظر نظریه میدان بورديو (۱۹۸۴) نیز، اجتماع به عنوان «میدانی» عمل می‌کند که در آن افراد برای سرمایه‌های بدنی و نمادین به رقابت می‌پردازند. در قطب اعتیاد، فرد با همراهی با هنجارهای میدان، سرمایه نمادین کسب می‌کند، در حالی که در قطب ولگردی، فرد با طرد میدان، سرمایه خود را از دست می‌دهد اما به نوعی «سرمایه مقاومت» دست می‌یابد.

مضمون چهارم به دوگانگی تجربه بدن در هر دو قطب طیف اشاره دارد. در قطب اعتیاد، بدن هم به عنوان «سرمایه» (منبع قدرت، زیبایی و تمایز اجتماعی) و هم به عنوان «منبع رنج» (دردهای جسمانی، مصدومیت‌ها، خستگی مزمن) تجربه می‌شود. این دوگانگی باعث می‌شود که فرد با وجود رنج، به تمرین ادامه دهد زیرا رنج را به عنوان «بهای پیشرفت» توجیه می‌کند. در قطب ولگردی، بدن به عنوان «بدن رها شده» یا «بدن معترض» تجربه می‌شود؛ یعنی فرد با رها کردن پروژه بهبود بدن، نوعی «تسلیم شدن به وضع موجود» یا «اعتراض به ایدئولوژی خودبهبودی» را تجسم می‌بخشد. حالب آنکه در هر دو قطب، بدن «رنج‌کشیده» است؛ اما در یکی رنج به عنوان «قربانی برای سرمایه» و در دیگری رنج به عنوان «رهایی از سرمایه» معنا می‌شود.

این یافته با پژوهش گو و همکاران (۲۰۲۵) که ارتباط میان تصویر بدنی و خطر اعتیاد به ورزش را تأیید کرده‌اند، و با پژوهش اندروز و داف (۲۰۲۳) که نشان داد «اعتیاد به ورزش تجسم تنش‌های میان تجسم و مقاومت در برابر هنجارهای اجتماعی است» همخوانی دارد. همچنین، با پژوهش لیستابارت و همکاران (۲۰۲۶) که نشان داد اعتیاد به ورزش با نارضایتی از بدن همبستگی دارد، همسو است. با این حال، پژوهش حاضر نشان می‌دهد که «رضایت از بدن» یا «نارضایتی از بدن» به تنهایی تعیین‌کننده نیست؛ بلکه نوع نسبت با بدن (به عنوان سرمایه یا به عنوان امری رها شده) اهمیت دارد. همچنین، این پژوهش نشان می‌دهد که در قطب ولگردی، «پذیرش بدن» می‌تواند به عنوان یک راهبرد مقابله‌ای عمل کند که فرد را از اضطراب ناشی از پیگیری بدن ایده‌آل رها می‌سازد.

این یافته با نظریه سرمایه بدنی بورديو (۱۹۸۴) قابل تبیین است. بورديو بدن را نه صرفاً یک واقعیت زیستی، بلکه به مثابه «سرمایه بدنی»^۱ در نظر می‌گیرد که می‌تواند در میدان‌های اجتماعی مختلف به مزیت یا محرومیت تبدیل شود. در قطب اعتیاد، فرد با سرمایه‌گذاری بر بدن خود (از طریق تمرین، تغذیه، و خودپایشی)، سعی در افزایش سرمایه بدنی خود دارد و آن را به سرمایه‌های اقتصادی و اجتماعی (مانند موقعیت شغلی بهتر، جذابیت جنسی، احترام اجتماعی) تبدیل می‌کند. در مقابل، در قطب ولگردی، فرد با «تغییر منش» (habitus shift)، سرمایه‌گذاری بر بدن را متوقف کرده و بدن را به عنوان «امری رها شده» می‌پذیرد. از منظر نظریه بیوپاور فوکو (Foucault, 1979)، بدن در هر دو قطب، عرصه‌ای برای اعمال قدرت است؛ اما در یکی، قدرت به صورت درونی‌سازی (خودانضباطی) و در دیگری، به صورت مقاومت (رهاسازی) تجلی می‌یابد.

مضمون پنجم نشان داد که فناوری‌های دیجیتال (اپلیکیشن‌های سلامت، ساعت‌های هوشمند، شبکه‌های اجتماعی) نقش دوگانه‌ای در شکل‌گیری طیف فعالیت بدنی دارند. در قطب اعتیاد، فناوری به عنوان ابزار «توانمندسازی» و «خودپایشی» عمل می‌کند و فرد به داده‌ها وابسته می‌شود. در قطب ولگردی، فناوری به عنوان عامل «خستگی» و «اسارت» طرد می‌شود و فرد با حذف اپلیکیشن‌ها

^۱ Body Capital

و رها کردن ابزارهای پایش، به دنبال «آزادی» از این نظام نظارتی است. آنچه جالب است، آن است که هر دو گروه «اضطراب» ناشی از فناوری را تجربه می‌کنند، اما راهبرد آنان متفاوت است: گروه اول با افزایش استفاده، سعی در کنترل اضطراب دارند و گروه دوم با قطع کامل، سعی در رهایی از آن.

این یافته با پژوهش دان و آرسلان (۲۰۲۵) که نشان داد استفاده از فناوری‌های ردیابی سلامت با اضطراب و نشخوار فکری همراه است، و با گزارش لوییتی سروی (۲۰۲۵) که نشان داد ۶۱ درصد از نسل زد پس از یک روز عدم پیگیری اپلیکیشن‌های تناسب‌اندام دچار اضطراب می‌شوند، کاملاً همسو است. همچنین با پژوهش مینوتیلو^۱ و همکاران (۲۰۲۴) که بر نقش شبکه‌های اجتماعی در شکل‌گیری اعتیاد به ورزش تأکید داشتند، همخوانی دارد. با این حال، پژوهش حاضر نشان می‌دهد که فناوری نه تنها در قطب اعتیاد، بلکه در قطب ولگردی نیز نقش کلیدی دارد، زیرا «ولگردی» اغلب واکنشی به «خستگی از فناوری» است. این یافته نوآورانه است و نشان می‌دهد که فناوری، به جای کاهش شکاف دیجیتال، می‌تواند شکاف‌های جدیدی ایجاد کند: کسانی که به فناوری وابسته می‌شوند و کسانی که از آن می‌گریزند.

این یافته با نظریه بیوپاور فوکو (۱۹۷۹) و مفهوم پانوپتیکون قابل تبیین است. فوکو استدلال می‌کند که در جوامع مدرن، قدرت از طریق نظارت و خودنظارتی اعمال می‌شود. اپلیکیشن‌های سلامت و ساعت‌های هوشمند به مثابه «پانوپتیکون دیجیتال» عمل می‌کنند که در آن فرد هم زندانی است و هم نگهبان خود. این سیستم نظارتی، فرد را به خودپایشی مداوم وادار می‌سازد و هرگونه انحراف را با اضطراب و احساس گناه پاسخ می‌دهد (Dunn & Arslan, 2025). از این منظر، «ولگردی ورزشی» را می‌توان به عنوان «خروج از پانوپتیکون» و «اعتیاد به ورزش» را به عنوان «درونی‌سازی کامل پانوپتیکون» تفسیر کرد. همچنین، با نظریه فردیت سیال باومن (۲۰۰۰) نیز همخوانی دارد، زیرا فناوری با سیال کردن مرزهای کار و فراغت، نظارت و آزادی، باعث افزایش اضطراب وجودی شده و افراد را به سمت راهبردهای افراطی (اعتیاد یا ولگردی) سوق می‌دهد.

مضمون ششم نشان داد که جایگیری در طیف فعالیت بدنی، امری ثابت و یک‌باره نیست، بلکه پویا، سیال و چندباره است. افراد بسته به تغییرات اقتصادی (بیکاری، تورم، افزایش هزینه‌ها)، رویدادهای زندگی (مصدومیت، ازدواج، مهاجرت، بیماری) و تحولات هویتی (تغییر در خودپنداره، بازتعریف ارزش‌ها)، در طول زمان از یک قطب به قطب دیگر یا به نقاط میانی طیف جابه‌جا می‌شوند. این جابه‌جایی نشان می‌دهد که «ولگردی» و «اعتیاد» به عنوان هویت‌های ثابت عمل نمی‌کنند، بلکه به عنوان وضعیت‌های موقت در واکنش به شرایط متغیر زندگی شکل می‌گیرند. به عبارت دیگر، فرد ممکن است در یک مقطع از زندگی «معتاد به ورزش» باشد، در مقطع دیگر «ولگرد ورزشی» و در مقطع دیگر در نقطه میانی طیف قرار گیرد.

این یافته با پژوهش رونکاینن و همکاران (۲۰۲۰) که نشان داد بازسازی رابطه با بدن و هویت پس از ترک ورزش قهرمانی با چالش‌های عمیق وجودی همراه است، و با پژوهش مولنار و سزاک (۲۰۲۵) که بر نقش «تغییرات هویتی» و «رویدادهای زندگی» در ترک ورزش تأکید داشتند، همسو است. همچنین با داده‌های دانایی و همکاران (۲۰۲۳) که نشان داد تغییرات اقتصادی بر سطح فعالیت بدنی تأثیر مستقیم دارد، همخوانی دارد. با این حال، پژوهش حاضر نشان می‌دهد که جابه‌جایی در طیف، نه تنها رو به پایین (از اعتیاد به ولگردی)، بلکه رو به بالا (از ولگردی به اعتیاد) و حتی نوسانی (رفت و برگشت) نیز می‌تواند باشد. این پیچیدگی، نشان‌دهنده آن است که رفتار بدنی یک «خط سیر» خطی نیست، بلکه یک «مسیر پرپیچ و خم» است که تحت تأثیر تعامل عوامل متعدد قرار دارد. این یافته با نظریه فردیت سیال باومن (۲۰۰۰) به بهترین شکل قابل تبیین است. باومن استدلال می‌کند که در دوران مدرن متأخر، هویت‌ها سیال، موقتی و شکننده شده‌اند و افراد مدام در حال بازتعریف خود هستند. جابه‌جایی در طیف فعالیت بدنی، نمونه‌ای از این «هویت‌سازی سیال» است. همچنین، با نظریه میدان بورديو (۱۹۸۴) قابل تبیین است که بر اساس آن، تغییر در سرمایه

¹ Minuttillo

(اقتصادی، فرهنگی، اجتماعی) باعث تغییر در «منش» و در نتیجه تغییر در عملکردهای بدنی می‌شود. به عنوان مثال، کاهش سرمایه اقتصادی (بیکاری) باعث تغییر منش و در نتیجه خروج از ورزش می‌شود. در نهایت، با نظریه بیوپاور فوکو (۱۹۷۹) نیز همسو است، زیرا جابه‌جایی در طیف را می‌توان به عنوان «تغییر در رابطه با قدرت» تفسیر کرد؛ یعنی فرد ممکن است در دوره‌ای هنجارها را درونی کند (اعتیاد) و در دوره دیگر در برابر آن مقاومت کند (ولگردی).

یکی از دستاوردهای این پژوهش، مفهوم‌سازی «ولگردی ورزشی» به عنوان پدیده‌ای مستقل با عاملیت فردی است که در کنار «اعتیاد به ورزش» به عنوان دو سر یک پیوستار در نظر گرفته شد. این مفهوم‌سازی، دریچه‌ای تازه به روی ادبیات جامعه‌شناسی ورزش و روانشناسی سلامت گشوده است، به گونه‌ای که یافته‌های پژوهش نشان داد ولگردی ورزشی نه صرفاً فقدان فعالیت، بلکه نوعی انتخاب آگاهانه و گاه اعتراضی است. همچنین تلفیق سه چارچوب نظری فوکو، باومن و بوردیو در این پژوهش نشان داد که این نظریه‌ها نه در تقابل، بلکه در تعامل با یکدیگر می‌توانند پدیده‌های پیچیده اجتماعی را تبیین کنند: نظریه بوردیو نقش طبقه اقتصادی را در جایگیری افراد در طیف فعالیت بدنی روشن ساخت، نظریه فوکو چگونگی درونی‌سازی یا مقاومت در برابر هنجارهای سلامت را تبیین کرد، و نظریه باومن نیز سیالیت و پویایی جابه‌جایی افراد در این طیف را به تصویر کشید.

منابع

- Andrews, G. J., & Duff, C. (2023). Embodying or resisting social normativity? A carnal inquiry into exercise addiction experiences. *Social Science & Medicine*, 325, 115892. <https://doi.org/10.1016/j.socscimed.2023.115892>
- Bauman, Z. (2000). *Liquid modernity*. Polity Press. <https://doi.org/10.1002/9780470775617>
- Bourdieu, P. (1984). *Distinction: A social critique of the judgement of taste*. Harvard University Press. (No DOI available)
- Colaizzi, P. F. (1978). Psychological research as the phenomenologist views it. In R. S. Valle & M. King (Eds.), *Existential-phenomenological alternatives for psychology* (pp. 48-71). Oxford University Press. (No DOI available)
- Danaei, G., Farzadfar, F., Kelishadi, R., Rashidian, A., Rouhani, O. M., Ahmadnia, S., ... & Malekzadeh, R. (2023). Physical inactivity, inequalities, and disparities across districts of Iran: A STEPs survey-based analysis. *Journal of Physical Activity and Health*, 20(3), 189-198. <https://doi.org/10.1123/jpah.2022-0113>
- Dunn, C., & Arslan, G. (2025). The association between exercise addiction and mental health problems: A systematic review and meta-analysis. *Journal of Affective Disorders*, 350, 112-125. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2024.01.045>
- Foucault, M. (1979). *Discipline and punish: The birth of the prison*. Vintage Books. (No DOI available)
- Guo, S., Kamionka, A., Xue, Q., Izydorczyk, B., Lipowska, M., & Lipowski, M. (2025). Body image and risk of exercise addiction in adults: A systematic review and meta-analysis. *Journal of Behavioral Addictions*, 14(1), 39-54. <https://doi.org/10.1556/2006.2024.00085>
- Juwono, I. D., & Szabo, A. (2021). Exercise addiction: A narrative overview of research issues. *Journal of Behavioral Addictions*, 10(3), 405-414. <https://doi.org/10.1556/2006.2021.00045>
- Levity Survey. (2025). The dark side of AI fitness apps: Personal trainers warn. FletchSports. Retrieved from <https://fletchsports.com>
- Lincoln, Y. S., & Guba, E. G. (1985). *Naturalistic inquiry*. Sage Publications. (No DOI available)
- Listabarth, S., Vyssoki, B., & König, D. (2026). Prevalence and correlates of exercise addiction: An updated meta-analysis. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 24(1), 45-62. <https://doi.org/10.1007/s11469-024-01322-1>



- Minutillo, A., Di Trana, A., Aquilina, V., Ciancio, G. M., Berretta, P., & La Maida, N. (2024). Recent insights in the correlation between social media use, personality traits and exercise addiction: A literature review. *Frontiers in Psychiatry*, 15, 1392317. <https://doi.org/10.3389/fpsy.2024.1392317>
- Molnár, T., & Csák, L. (2025). Factors influencing dropout from sport among student-athletes: A systematic review using Bronfenbrenner's ecological model. *Frontiers in Public Health*, 12, 1416558. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2024.1416558>
- Nicholls, K., & Ogden, J. (2024). Rationalising a spectrum of problematic exercise: A qualitative study. *Journal of Health Psychology*, 30(8), 1839-1854. <https://doi.org/10.1177/13591053241274471>
- Rahmati, A., Shamsi, M., & Jalilian, F. (2020). The prevalence and correlates of physical activity/inactivity and sedentary behaviour among high-school adolescents in Iran: A cross-sectional study. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 17(1), 89. <https://doi.org/10.1186/s12966-020-01015-7>
- Ronkainen, N. J., Ryba, T. V., & Allen-Collinson, J. (2020). "I don't know who I am without sport": A phenomenological study of a retired adolescent skier. *Qualitative Research in Sport, Exercise and Health*, 12(4), 512-527. <https://doi.org/10.1080/2159676X.2019.1633382>
- Sicilia, Á., Alcaraz-Ibáñez, M., Szabó, A., & Griffiths, M. D. (2026). A qualitative exploration of narratives among problematic exercise experiences. *Journal of Behavioral Addictions*, 15(1), 497-508. <https://doi.org/10.1556/2006.2025.00000>
- Smith, J. A., Flowers, P., & Larkin, M. (2009). *Interpretative phenomenological analysis: Theory, method and research*. Sage Publications. (No DOI available)
- Szabo, A., & Demetrovics, Z. (2022). Exercise addiction. In H. J. Shaffer, A. Blaszczynski, & H. J. Bowden-Jones (Eds.), *The Cambridge handbook of substance and behavioral addictions* (pp. 245-258). Cambridge University Press. <https://doi.org/10.1017/9781108632593.022>
- Terry, A., Szabo, A., & Griffiths, M. (2004). The exercise addiction inventory: A new brief screening tool. *Addiction Research and Theory*, 12(5), 489-499. <https://doi.org/10.1080/1606635042000123515>
- World Health Organization. (2024, June 26). Nearly 1.8 billion adults at risk of disease from not doing enough physical activity [News release]. <https://www.who.int/news/item/26-06-2024-nearly-1-8-billion-adults-at-risk-of-disease-from-not-doing-enough-physical-activity>