

From Leisure to Individuality: A Qualitative Study of the Impact of Leisure Spending Styles on the Mental Health and Social Relationships of Adolescent Girls

Maryam Solgi

Department of Philosophy and Islamic Wisdom, Faculty of Theology, Alzahra University, Tehran, Iran (Corresponding author).

Email: m.solgi@alzahra.ac.ir

 0000-0003-1972-3084

Samane Sadat Sadidpour

PhD in Sociology, Kharazmi University, Tehran, Iran

Email: sama.sadid@gmail.com

 0000-0001-9357-2224

Abstract

In the digital age, the concept of "leisure" among Iranian adolescent girls has undergone a fundamental redefinition. While in Islamic tradition and Iranian culture leisure was recognized as a time for self-development, reflection, and the strengthening of family relationships, the expansion of digital technologies, gender-based restrictions, and cultural changes have shaped a new meaning of leisure. The aim of this study is to qualitatively investigate how leisure is experienced and redefined among urban adolescent girls.

Data were collected through semi-structured interviews with 17 girls aged 13 to 18 years in Tehran and were analyzed using thematic analysis (open, axial, and selective coding). The findings revealed three main patterns of leisure experience: 1) unhealthy individualism, in which virtual space serves as a refuge for escaping family and social pressures; 2) proportionate collectivity, which includes activities such as listening to music, reading novels, and spiritual exchange in virtual space with limited but meaningful relationships; and 3) adaptive sociality, in which girls, by utilizing limited cultural spaces, transform leisure into an arena for strengthening identity and social belonging. The results indicated that virtual space, at semi-collective and collective levels, can provide a platform for the formation of "digital modesty" (hayā) and the reproduction of moral values. Ultimately, the research concludes that the main issue is not the nature of technology itself, but rather the lack of safe and meaningful leisure spaces for adolescent girls. By integrating the approaches of social sociology, Islamic feminism, and the ethics of technology, this study offers a new framework for understanding leisure as a moral and creative process.

Keywords: Leisure, Adolescent Girls, Unhealthy Individualism, Digital Modesty (hayā), Adaptive Sociality, Proportionate Collectivity



Extended abstract

Objective

Leisure time constitutes a vital dimension of adolescent life, profoundly shaping mental well-being, identity formation, and social interactions. In the digital age, the concept of "leisure" among Iranian adolescent girls has undergone a fundamental redefinition. While in Islamic tradition and Iranian culture leisure was recognized as a time for self-development, reflection, and the strengthening of family relationships, the expansion of digital technologies, gender-based restrictions, and cultural changes have shaped a new meaning of leisure. For Iranian teenage girls, who navigate a complex interplay of traditional expectations, gender-specific limitations, and the pervasive influence of virtual environments, leisure patterns emerge as a critical arena for understanding psychological resilience and social integration. The expansion of virtual spaces has coincided with restricted access to healthy recreational facilities in many urban and semi-urban areas of Iran. Public spaces for physical activities, cultural programs, and safe social gatherings are often limited by economic factors, regulatory frameworks, and prevailing sociocultural norms. Consequently, adolescents—especially girls—have gravitated toward more individualistic and passive forms of entertainment. This transition raises pressing concerns about the erosion of communal bonds, the rise of sedentary lifestyles, and the potential exacerbation of mental health challenges such as anxiety, depression, and diminished self-esteem. Given this context, this study adopts an approach "from individuality to leisure" to explore how these patterns influence mental health and social behaviors, with a particular focus on the dual-edged role of cyberspace. The central research questions revolve around identifying dominant leisure patterns among teenage girls, delineating their psychological and social ramifications, and elucidating the mediating influence of virtual platforms.

Methodology

This study employed a qualitative design using thematic analysis to capture the nuanced, lived experiences of participants. Data were gathered through semi-structured interviews with 17 Iranian teenage girls aged 13 to 18 years, selected via purposive sampling to ensure diversity in socioeconomic backgrounds, educational levels, and residential settings (urban and suburban). Interviews were conducted in Persian, lasting approximately 45–60 minutes each, and focused on daily leisure routines, preferred activities, perceived barriers, emotional experiences, and interactions within virtual

and offline spheres. The analysis process, following Braun and Clarke's guidelines for thematic analysis, involved iterative phases of open coding (identifying initial concepts), axial coding (establishing relationships between codes), and selective coding (integrating themes into a coherent narrative). To enhance trustworthiness and rigor, several strategies were implemented: peer debriefing among researchers, member checking with participants for validation of interpretations, and maintenance of an audit trail for transparency. Ethical considerations, including informed consent, confidentiality, and sensitivity to the participants' developmental stage, were strictly observed.

Findings

The analysis uncovered three primary leisure patterns characterizing the lived realities of these adolescent girls:

1. **Individual Patterns (Unhealthy Individualism):** Dominated by solitary activities, particularly extensive engagement with smartphones, social media (Instagram, Telegram, and TikTok), online gaming, and passive content consumption such as streaming series or scrolling feeds. Many participants described spending several hours daily in isolation, using virtual spaces as a refuge from real-world pressures, including family tensions and social expectations. This pattern was strongly associated with feelings of loneliness, heightened anxiety, disrupted sleep patterns, and social withdrawal.
2. **Semi-Collective Patterns (Proportionate Collectivity):** These involved limited, often technology-mediated interactions, such as listening to music (alone or with headphones), reading novels, brief online chats with close friends, spiritual exchange in virtual spaces, or occasional family-oriented digital activities. While offering some emotional relief and a sense of connection, these interactions were described as fragile—lacking depth, limited but meaningful, and vulnerable to miscommunication or external interruptions.
3. **Social Patterns (Adaptive Sociality):** The least prevalent but most positively evaluated category included group-based sports (when permitted), participation in school cultural clubs, religious gatherings, family outings, and utilizing limited cultural spaces to transform leisure into an arena for strengthening identity and social belonging. These activities fostered a sense of belonging, reinforced national and religious identity, and contributed to improved mood and self-confidence. However, they were frequently curtailed by gender norms, safety concerns, and scheduling conflicts.

A compelling finding was the presence of a dynamic, often vicious cycle linking these patterns. Unhealthy individualism tended to breed social withdrawal and emotional distress, which in turn weakened the quality of semi-collective ties and restricted opportunities for meaningful socialization. Virtual spaces emerged as a powerful amplifier: while providing entertainment and information, they intensified individualistic

tendencies, exposed users to idealized portrayals of life that fueled dissatisfaction, and occasionally facilitated risky behaviors such as sharing personal content or engaging with unvetted online communities. Importantly, the results also indicated that virtual space, at semi-collective and collective levels, can provide a platform for the formation of "digital modesty" (ḥayā) and the reproduction of moral values. Participants frequently articulated how cultural and structural limitations—ranging from parental restrictions and school regulations to the scarcity of girl-friendly public recreational centers—pushed them toward digital individualism. At the same time, positive instances of social leisure were linked to stronger family support and access to supervised community programs, highlighting the protective role of these factors.

Limitations

Since this study was conducted as a qualitative research project with a relatively small sample size (17 participants) focused on Tehran, the findings are context-specific and may not be directly generalizable to adolescent girls in other provinces, rural areas, or different sociocultural contexts within Iran. Additionally, the cross-sectional nature of the data collection captures leisure patterns at a specific point in time, limiting the ability to observe how these patterns evolve longitudinally. The reliance on self-reported data from interviews may also be subject to social desirability bias. Future research should include larger and more diverse samples across multiple provinces.

Suggestions

To further expand research in this domain, it is recommended that comparative studies be conducted across different provinces and cultural contexts within Iran to identify regional variations in leisure patterns and their impact on mental health. Longitudinal research is also suggested to track changes in leisure behaviors over time and in response to policy interventions or technological developments. Additionally, quantitative testing of the identified leisure patterns through large-scale surveys would help validate and refine the three proposed patterns (individual, semi-collective, and social). Mixed-methods studies combining interviews with digital ethnography (e.g., analyzing actual social media use) could provide richer insights. Finally, intervention studies examining the effectiveness of specific programs—such as media literacy education, creation of girl-friendly recreational spaces, or family-based leisure initiatives—on enhancing healthy socialization are recommended.

Implications

Given that leisure patterns among Iranian teenage girls are not merely personal choices but are deeply embedded within broader sociocultural and technological contexts, this study provides a valuable framework for policymakers, educators, social managers, and families. Virtual space

occupies a paradoxical position: it democratizes access to information and peer networks yet risks deepening isolation when unregulated. Targeted media literacy programs could empower girls to navigate these platforms more critically and constructively. Policymakers should prioritize the development of inclusive recreational infrastructure—safe parks, girls-only sports facilities, and culturally sensitive cultural centers—that accommodate gender-specific needs while promoting active socialization. Strengthening familial and institutional support systems is equally vital. Families equipped with awareness of leisure's developmental significance can play a facilitative role, while schools and NGOs might integrate structured leisure education into curricula. By fostering greater access to diverse, healthy recreational opportunities, implementing comprehensive media literacy initiatives, and reinforcing supportive networks, it is possible to rebalance these patterns toward more enriching, socially integrated experiences. Ultimately, investing in the quality of adolescent leisure time represents an investment in the psychological health and societal vitality of the next generation. By integrating the approaches of social sociology, Islamic feminism, and the ethics of technology, this study offers a new framework for understanding leisure as a moral and creative process, concluding that the main issue is not the nature of technology itself, but rather the lack of safe and meaningful leisure spaces for adolescent girls.

از فراغت تا فردیت: مطالعه کیفی تأثیر سبک‌های گذران اوقات فراغت بر سلامت روان و روابط اجتماعی و فرهنگی دختران نوجوان

مریم سلگی

استادیار گروه فلسفه و حکمت اسلامی، دانشکده الهیات، دانشگاه الزهراء، تهران، ایران (نویسنده مسئول).

Email: m.solgi@alzahra.ac.ir

id 0000-0003-1972-3084

سمانه سادات سدیدپور

دکترای بررسی مسائل اجتماعی ایران، دانشگاه خوارزمی، تهران، ایران

Email: sama.sadid@gmail.com

id 0000-0001-9357-2224

چکیده

در عصر دیجیتال، مفهوم «فراغت» در میان دختران نوجوان ایرانی دچار بازتعریف اساسی شده است. در حالی که در سنت اسلامی و فرهنگ ایرانی، فراغت به‌عنوان زمانی برای خودسازی، تأمل و تحکیم روابط خانوادگی شناخته می‌شد، گسترش فناوری‌های دیجیتال، محدودیت‌های جنسیتی و تغییرات فرهنگی، معنای تازه‌ای از فراغت را شکل داده‌اند. هدف این پژوهش واکاوی کیفی نحوه تجربه و بازتعریف فراغت در میان دختران نوجوان شهری است. داده‌ها از طریق مصاحبه‌های نیمه‌ساختاریافته با ۱۷ دختر ۱۳ تا ۱۸ ساله در تهران گردآوری و با روش تحلیل تماتیک (کدگذاری باز، محوری و انتخابی) تحلیل شد. یافته‌ها سه الگوی اصلی از تجربه فراغت را آشکار کردند: ۱. فردگرایی ناسالم که در آن فضای مجازی پناهگاهی برای گریز از فشارهای خانوادگی و اجتماعی است. ۲. جمع متناسب که شامل فعالیت‌هایی مانند شنیدن موسیقی، مطالعه رمان و تبادل معنوی در فضای مجازی با روابط محدود؛ اما معنادار است و ۳. اجتماعیت تطبیقی که در آن دختران با بهره‌گیری از فضاهای فرهنگی محدود، فراغت را به عرصه‌ای برای تقویت هویت و تعلق اجتماعی بدل می‌سازند. نتایج نشان دادند که فضای مجازی در سطوح نیمه‌جمعی و جمعی، می‌تواند بستری برای شکل‌گیری «حیای دیجیتال» و بازتولید ارزش‌های اخلاقی باشد. در نهایت، پژوهش نتیجه می‌گیرد که مسئله اصلی، نه ذات فناوری، بلکه فقدان فضاهای فراغتی امن و معنادار برای دختران نوجوان است. این مطالعه با تلفیق رویکرد جامعه‌شناسی اجتماعی، فمینیسم اسلامی و اخلاق فناوری، چهارچوبی نو برای درک فراغت به‌مثابه فرایندی اخلاقی و خلاقانه ارائه می‌دهد.

کلیدواژه‌ها: فراغت، دختران نوجوان، فضای دیجیتال، تحلیل تماتیک، مقاومت خلاقانه

شاپای الکترونیک: ۶۵۵X-۲۵۸۸ / پژوهشکده تحقیقات راهبردی / فصلنامه علمی راهبرد اجتماعی - فرهنگی

doi 10.22034/scs.2026.544009.1735



صحت مطالب بر عهده نویسنده مقاله است و الزاماً بیانگر دیدگاه پژوهشکده تحقیقات راهبردی نیست.

مقدمه و بیان مسئله

در دهه‌های اخیر، تحولات شتابان در سبک زندگی شهری، گسترش فناوری‌های ارتباطی دیجیتال و تبدیل شبکه‌های اجتماعی به فضاهای اقتصادی-رمزی-فراغتی، نه تنها الگوهای گذران اوقات فراغت نوجوانان به‌ویژه دختران را دگرگون کرده‌اند، بلکه بنیان‌های اجتماعی و معنوی خانواده را در معرض بازتعریفی اجباری قرار داده‌اند. زنان و دختران جوان در معرض آسیب‌های فناوری‌های تسهیل شده دیجیتال قرار گرفته‌اند (آگیاره، ۲۰۲۵). این تحولات، که در اروپا و آمریکای شمالی نیز با تنش‌هایی مانند «انزوا در جمع» (social loneliness) و «توحش دیجیتال» (digital barbarism) همراه بوده‌اند (نینو و همکاران، ۲۰۲۵؛ هولمز و بالین، ۲۰۲۵) در ایران با تلفیقی منحصر به فرد از میراث فرهنگی-دینی، محدودیت‌های ساختاری و نیروهای جهانی‌شدن یک پدیده پیچیده‌تر و در عین حال، کم‌تر مورد تحلیل قرار گرفته را آشکار می‌سازد (عطارزاده، ۱۴۰۱). در این زمینه، دختران نوجوان به‌عنوان گروهی که در هم‌آوایی از انتظارات اخلاقی-خانوادگی، محدودیت‌های فضایی-اجتماعی و جذابیت‌های بی‌پایان فضای مجازی قرار دارند نه تنها نمادهایی از تغییر، بلکه محل تقابلی زنده از نیروهای متقابل فرهنگی هستند: نیروی سنت که به «حیا» و «حفظ خانواده» تأکید دارد و نیروی مدرن که به «خودنمایی»، «انعطاف‌پذیری» و «سرگرمی فردی» دعوت می‌کند.

این تقابل، در اوقات فراغت که در سنت اسلامی و فرهنگ ایرانی، همواره به‌عنوان زمانی برای «بازگشت به خانه»، «تقویت روابط خانوادگی» و «تربیت اخلاقی» تلقی می‌شد امروزه به فضایی تبدیل شده است که در آن، دختران نوجوان، بدون داشتن ابزارهای کافی برای تفسیر یا مقابله با این دو جهت‌گیری، با خودشان و با جهانی که در اطرافشان شکل می‌گیرد، درگیر هستند. این فرایند، نه صرفاً یک تغییر در رفتار، بلکه یک تحول در تجربه انسانی خانوادگی و جنسیتی است. فراغت، که در نظریه‌های اجتماعی کلاسیک (مانند هابرماس و هانا آرنست) به‌عنوان فضایی برای گفت‌وگوی عمومی و شکل‌گیری هویت اجتماعی تعریف می‌شود، امروزه در این جامعه، تبدیل به فضایی نیمه‌خودکار، نیمه تجاری و نیمه مقدس شده است فضایی که در آن، دختران، با استفاده از اپلیکیشن‌هایی مانند اینستاگرام، تلگرام، یا حتی بازی‌های آنلاین، در حال بازسازی هویت خود در چهارچوبی هستند که از نظر خانواده پذیرفته نیست.

در اینجا، دغدغه علمی اصلی این پژوهش به چالش کشیدن یک پیش‌فرض رایج می‌پردازد: آیا فراغت دختران نوجوان در فضای مجازی، صرفاً یک «جایگزین» ناکارآمد از فراغت واقعی است؟ یا باید آن را به‌عنوان یک فضای اجتماعی نوظهور خودآگاهانه،

که در آن دختران، با استفاده از ابزارهای دیجیتال، استراتژی‌های نهفته مقاومت، ایجاد ارتباط و بازتعریف اخلاق را تمرین می‌کنند، درک کرد؟

این پرسش، در میان ادبیات گسترده مطالعات نوجوانی و فناوری، یک شکاف حیاتی و عمیق را نشان می‌دهد. ادبیات غربی، مانند کارهای شلر درباره «موبیلیته احساسی»، یا کارهای تورنر درباره «فضای مرزی»، به‌خوبی نشان داده‌اند که نوجوانان از فضاهای دیجیتال برای ساخت هویت استفاده می‌کنند (برات دستجردی، ۲۰۱۴)؛ اما این تحلیل‌ها، در بستر فرهنگی-دینی ایران، که در آن، خانواده نه تنها یک ساختار اجتماعی، بلکه یک «فضای مقدس» و «مرکز اخلاقی» است (همان‌طور که در آیات قرآن و روایات اهل بیت^(ع) تأکید شده است)، ناکارآمد به نظر می‌رسند. در این جامعه، انتظارات اخلاقی از دختران مانند حفظ حیا، پرهیز از ارتباطات غیرموجه و احترام به فضای خانوادگی نه تنها از طریق قوانین اجتماعی، بلکه از طریق دستورات معنوی و تفسیری دینی تقویت می‌شوند (جهانشاهی و احمدی، ۱۳۹۷). از سوی دیگر، فضای مجازی، با ارائه دسترسی بی‌پایان به اطلاعات، تصاویر و ارتباطات، به‌صورت غیرمستقیم، یک فضای تجربه معنوی جدید را نیز فراهم می‌کند: جایی که دختران، بدون نیاز به حضور فیزیکی، می‌توانند با نمادهایی مانند شعر، تصاویر مذهبی، یا حتی داستان‌های خانوادگی در فضای مجازی، به تجربه «پاکی»، «ارتباط» و «تربیت» دست یابند.

مطالعات ایرانی درباره نوجوانان، آن‌ها را به‌عنوان قربانیان فناوری توصیف می‌کنند (مثلاً در گزارش‌های رسمی و رسانه‌ای) و نوجوانان را به‌عنوان افرادی در معرض آسیب‌پذیری دیده‌اند که در میان این دو دنیا سنت و دیجیتال انتخاب می‌کنند (پرداخته‌اند (امان الهی و همکاران، ۱۴۰۴؛ حمزه‌لو و همکاران، ۱۴۰۴؛ باطنی نوش‌آبادی و همکاران، ۱۴۰۴). این شکاف، نه تنها یک شکاف تجربی، بلکه یک شکاف نظری و اخلاقی است: آیا می‌توان از نظریه‌های غربی، بدون تغییر، برای درک تجربه دختران ایرانی استفاده کرد؟

ضرورت علمی این پژوهش، در این است که مفاهیم کلیدی «فراغت»، «خانواده» و «هویت» که در جامعه‌شناسی ایرانی، اغلب به‌صورت یکسان‌نگر و مبتنی بر دیدگاه‌های سنتی یا غربی تحلیل می‌شوند نیازمند بازتعریفی در چهارچوب تجربه زنده دختران نوجوان هستند. این بازتعریف، نه فقط یک اصلاح تحلیلی است، بلکه یک انقلاب مفهومی در درک رابطه بین فناوری، جنسیت و معنویت در جوامع اسلامی است. این پژوهش، از چند جهت اجتناب‌ناپذیر است. اول، از نظر سیاست‌گذاری فرهنگی و آموزشی: بدون درک از این که دختران چگونه در فضای مجازی «معنای فراغت» را

تجربه می‌کنند، هیچ برنامه فرهنگی، آموزشی یا رسانه‌ای نمی‌تواند مؤثر باشد. برنامه‌های فعلی، که اغلب بر «کاهش استفاده» یا «محدودیت دسترسی» تأکید دارند، نه تنها ناکارآمد هستند، بلکه با ایجاد حس گناه و بیگانگی، از دختران دور می‌کنند. دوم، از نظر طراحی فضاهای عمومی و خانوادگی، اگر خانواده‌ها و مراکز فرهنگی بخواهند فضای فراغت را بازگردانند، باید بدانند که چه نوع فضاهایی برای دختران «امن» و «معنادار» هستند فضاهایی که هم از نظر فناوری پویا باشند و هم از نظر اخلاقی و معنوی، احترام به هویت آنان را حفظ کنند. سوم، از نظر تفسیر قرآنی و اسلامی، در قرآن، فراغت مانند در آیاتی که به «زمان» و «تأمل» اشاره دارد نه به عنوان زمانی خالی، بلکه به عنوان فرصتی برای «بازگشت به خدا» و «تأمل در آفرینش» توصیف شده است («الَّذِينَ يَذْكُرُونَ اللَّهَ قِيَامًا وَقُعُودًا وَعَلَىٰ جُنُوبِهِمْ...»). هدف اصلی این پژوهش، ایجاد یک چهارچوب تحلیلی جدید است که بتواند تجربه فراغت دختران نوجوان شهری را در ایران، در چهارچوبی ترکیبی از نظریه‌های جامعه‌شناسی اجتماعی، تفسیر قرآنی و اخلاق فناوری انسان‌محور، درک کند.

این پژوهش، نخستین تلاش علمی است که میان تفسیر قرآنی فراغت و تجربه دیجیتال نوجوانان دختر، پل می‌زند. همچنین ضرورت عملی پرداختن به این موضوع از آن جهت است که استفاده افراطی و آسیب‌زا از فضای مجازی می‌تواند پیامدهای جدی روانی و اجتماعی برای دختران نوجوان به همراه داشته باشد؛ از جمله افزایش اضطراب و افسردگی، کاهش تعاملات اجتماعی واقعی، افت عملکرد تحصیلی، آسیب به هویت فردی و شکل‌گیری رفتارهای ناسالم. بنابراین، پیشگیری و کاهش این آسیب‌ها یک نیاز جدی محسوب می‌شود. از سوی دیگر، فضای مجازی دارای ظرفیت‌ها و فرصت‌های فراوانی است که در صورت هدایت صحیح، می‌تواند به بستری برای رشد فکری، تقویت مهارت‌های اجتماعی، افزایش اعتمادبه‌نفس و ایجاد فرهنگ مشارکت مثبت تبدیل شود. بهره‌گیری آگاهانه از این فرصت‌ها به توانمندسازی دختران نوجوان کمک کرده و آنان را قادر می‌سازد تا در طراحی و اجرای برنامه‌های مربوط به استفاده بهینه از اوقات فراغت نقش فعال و مؤثر داشته باشند.

این پژوهش، با استفاده از روش تحلیل تماتیک کیفی و مصاحبه‌های عمیق با دختران نوجوان، به این پرسش پاسخ می‌دهد که: چگونه دختران نوجوان، با استفاده از فناوری‌های دیجیتال، تجربه فراغت را به عنوان یک فضای تربیتی، اخلاقی، اجتماعی بازسازی می‌کنند و چه چهارچوب‌های معنوی- فرهنگی برای تفسیر این بازسازی در ذهن آن‌ها وجود دارد؟ چگونه دختران نوجوان شهری، در تعامل با فناوری‌های

دیجیتال و ساختارهای جنسیتی-خانوادگی فرهنگی-دینی ایران، تجربه فراغت خود را بازتعریف می‌کنند و چه چهارچوب‌های معنوی، اخلاقی و اجتماعی برای این بازتعریف در ذهن آنان شکل گرفته است؟

هدف پژوهش:

شناسایی و تبیین چگونگی بازتعریف تجربه فراغت توسط دختران نوجوان شهری در ایران، در تعامل با فناوری‌های دیجیتال و با توجه به ساختارهای جنسیتی، خانوادگی، فرهنگی-دینی حاکم، به‌منظور کشف چهارچوب‌های معنوی، اخلاقی و اجتماعی که این بازتعریف را در ذهن آنان ممکن می‌سازد یا هدایت می‌کند.

اهداف فرعی (اختصاصی):

۱. کاوش در تجربه فراغت دیجیتال: کشف و توصیف این مسئله که دختران نوجوان، اوقات فراغت خود در فضای مجازی (اپلیکیشن‌ها، بازی‌ها، شبکه‌های اجتماعی) را چگونه تجربه می‌کنند و چه معانی و تفاسیری برای این تجربیات قائل هستند.
۲. تحلیل تقابل‌های فرهنگی: واکاوی چگونگی مواجهه دختران نوجوان با دو نیروی متقابل فرهنگی «سنت» (با تأکید بر مفاهیمی مانند حیا، حفظ خانواده، تربیت اخلاقی) و «مدرنیته» (با تأکید بر خودنمایی، سرگرمی فردی و انعطاف‌پذیری در بستر فراغت دیجیتال).
۳. بررسی نقش خانواده: تحلیل تأثیر خانواده (به‌عنوان یک «فضای مقدس» و «مرکز اخلاقی») بر شکل‌گیری، محدودیت‌ها و جهت‌دهی به فراغت دختران نوجوان و نیز چگونگی تعامل و گاه مقاومت دختران در برابر این انتظارات در فضای مجازی.
۴. شناسایی استراتژی‌های عاملیت: بررسی این موضوع که آیا و چگونه دختران نوجوان در فضای مجازی، صرفاً مصرف‌کننده یا قربانی فناوری نیستند، بلکه با اتخاذ «استراتژی‌های نهفته مقاومت، ایجاد ارتباط و بازتعریف اخلاق»، به بازسازی هویت و عاملیت خود می‌پردازند.
۵. کشف ابعاد معنوی فراغت دیجیتال: تبیین این نکته که چگونه دختران نوجوان، در بستر فضای مجازی، امکان دستیابی به‌نوعی «تجربه معنوی جدید» (از طریق نمادها، محتواهای دینی، شعر، داستان و ...) را پیدا می‌کنند و این تجربه چه نسبتی با تفسیر قرآنی از فراغت (به‌مثابه فرصتی برای تأمل و بازگشت) برقرار می‌کند.
۶. ارائه چهارچوبی ترکیبی برای درک پدیده: ایجاد یک چهارچوب تحلیلی نوین که تلفیقی از نظریه‌های جامعه‌شناسی (مرتبط با هویت، فضا و فناوری)، تفسیر قرآنی

(از مفهوم فراغت) و رویکردهای اخلاق فناوری انسان محور باشد تا بتواند به شکلی بومی و عمیق، تجربه منحصر به فرد دختران نوجوان ایرانی را تحلیل کند.

سؤال‌های پژوهش

سؤال اصلی:

دختران نوجوان شهری در ایران، در تعامل با فناوری‌های دیجیتال و در چهارچوب ساختارهای جنسیتی، خانوادگی و فرهنگی-دینی، چگونه تجربه «فراغت» خود را بازتعریف می‌کنند و چه چهارچوب‌های معنوی (با تأکید بر تفسیر قرآنی فراغت)، اخلاقی و اجتماعی برای معنابخشی به این بازتعریف در ذهن آنان شکل گرفته است؟

سؤالات مرتبط با ابعاد معنوی و قرآنی (نواوری پژوهش):

۱. آیا و به چه اشکالی، دختران نوجوان در حین گذران اوقات فراغت در فضای مجازی (از طریق مواجهه با شعر، تصاویر مذهبی، محتوای اخلاقی یا داستان‌های خانوادگی) به نوعی «تجربه معنوی» دست می‌یابند؟ این تجربه چه ویژگی‌ها و کارکردهایی دارد؟

۲. نسبت و امکان گفتگوی میان این «تجربه معنوی» حاصل از فراغت دیجیتال با مفهوم قرآنی فراغت (به مثابه فرصتی برای تفکر، ذکر و بازگشت به خدا) چیست و چگونه می‌تواند چهارچوبی برای تفسیر این بازتعریف فراهم آورد؟

سؤالات مرتبط با پیامدها و سیاست‌گذاری (ضرورت عملی):

۱. از منظر دختران نوجوان، آسیب‌های روانی و اجتماعی (مانند اضطراب، انزوا، افت تحصیلی) و نیز فرصت‌ها و ظرفیت‌های مثبت (مانند رشد فکری، تقویت مهارت‌ها) این شیوه جدید فراغت کدام‌اند؟

۲. با توجه به یافته‌های پژوهش ویژگی‌های یک «فضای فراغت مطلوب، امن و معنادار» (چه در فضای مجازی و چه در دنیای واقعی) از نگاه دختران نوجوان چیست که بتواند ضمن حفظ پویایی فناورانه، با اصول اخلاقی و معنوی مورد تأکید آنان و خانواده‌هایشان نیز سازگار باشد؟

۱. پیشینه پژوهش

اوقات فراغت نه تنها زمان آزاد، بلکه فضایی برای تجربه‌گری، هویت‌یابی و خودمختاری تلقی می‌شود. براساس دیدگاه‌های تحولی، گذار نوجوان از کودکی به بزرگسالی با جست‌وجوی نقش‌ها، بازتعریف خود و نیاز به تعاملات تازه همراه است. برگر (۱۳۹۸) اوقات فراغت را بستری می‌داند که در آن مهارت‌های اجتماعی، شناختی و هیجانی تمرین و تثبیت می‌شوند. نظریه خودتعیین‌گری (دی و رایان، ۲۰۰۰) نظریه‌ای است که سه نیاز بنیادی ارتباط، شایستگی و خودگردانی را پیش‌نیاز سلامت روان می‌داند. هرگونه فعالیت فراغتی که این نیازها را برآورده سازد، انگیزش درونی، رفاه ذهنی و عزت‌نفس را افزایش می‌دهد. بنابراین، کیفیت تجربه فراغتی نه تنها تابع نوع فعالیت، بلکه وابسته به سطح خودمختاری و معناداری ادراک‌شده در آن است.

در ادبیات جدید، فعالیت‌های فراغتی براساس دو معیار کلیدی بررسی می‌شوند: ۱. درجه سازمان‌یافتگی؛ ۲. سطح تعامل اجتماعی. پژوهش‌های بوهنرت و همکاران (۲۰۱۰-۲۰۲۰) نشان می‌دهد فعالیت‌های سازمان‌یافته و داوطلبانه پیامدهایی همچون افزایش عزت‌نفس، کاهش افسردگی و بهبود پیوندهای اجتماعی دارند؛ درحالی‌که فعالیت‌های بدون ساختار، استفاده منفعلانه از رسانه یا فراغت انزوطلبانه می‌تواند پیامدهای معکوس ایجاد کند. این الگوها با یافته‌های اخیر در مورد فراغت دیجیتال هم‌خوانی دارند، جایی که سازمان‌یافتگی (مانند بازی‌های آموزشی) می‌تواند به سلامت روان کمک کند؛ اما استفاده منفعلانه (مانند مرور بی‌هدف رسانه‌ها) اضطراب را افزایش می‌دهد.

در ایران نیز تفاوت‌های مهم فرهنگی دیده شده است. سروش و همکاران (۱۳۹۶) سه الگوی «فراغت فردی»، «خانوادگی» و «دوستانه» را شناسایی کردند که بسته به جنسیت و دین‌داری تفاوت معنادار نشان می‌دهند. یافته‌های گلایی (۱۳۹۲) نیز تأکید می‌کند فعالیت‌های فراغتی دارای هدف جمعی (مانند مشارکت فرهنگی یا مذهبی) بیشترین نقش حمایتی را در سلامت اجتماعی جوانان دارند. این الگوها با مطالعات اخیر در مورد تاب‌آوری نوجوانان ایرانی هم‌خوانی دارند، جایی که فعالیت‌های جمعی فرهنگی به کاهش استرس کمک می‌کند.

این بخش از پیشینه، ضرورت بررسی شبکه‌های معنا، ارزش و هویت را در تجربه فراغت نوجوانان برجسته می‌کند. از سویی فراغت در عصر دیجیتال اغلب در فضاهای مجازی و شبکه‌های اجتماعی رقم می‌خورد و هم‌زمان فرصت و تهدید را با هم دربر دارد. پژوهش‌های داخلی نظیر کفاشی و پیرجلیلی (۱۳۹۶) نشان داده‌اند استفاده

طولانی از شبکه‌های اجتماعی با افزایش احساس تنهایی و کاهش مشارکت اجتماعی واقعی همراه است. یافته‌های زارع و کرمی (۱۴۰۴) نشان می‌دهد دختران نوجوان تجربه حضور در اینستاگرام را «دوگانه» توصیف می‌کنند: از یک‌سو امکان دیده شدن و ابراز خود فراهم می‌شود و از سوی دیگر مقایسه اجتماعی و اضطراب تقویت می‌گردد. در سطح بین‌الملل، مارینو و همکاران (۲۰۲۰) ارتباط استفاده مشکل‌ساز از شبکه‌های اجتماعی با افسردگی و اضطراب را تأیید کرده‌اند. همچنین توینینگ (۲۰۲۳) هم‌زمانی افزایش افسردگی نوجوانان آمریکا با اشباع گوشی‌های هوشمند از ۲۰۱۲ به بعد را برجسته می‌کند. به نظر می‌رسد گردش فراغتی نوجوانان در فضای مجازی، هویت و فردیت آنان را در معرض بازتعریف مستمر، مقایسه‌شدن و نمایش خود قرار می‌دهد.

ادبیات پژوهشی بر نقش فعالیت‌های گروهی ورزشی و سازمان‌یافته در تحکیم سلامت روان و احساس تعلق نیز تأکید دارد. مطالعه ایم و همکاران (۲۰۲۲) نشان می‌دهد عضویت در باشگاه‌های ورزشی علاوه بر ارتقای سلامت جسمانی، روابط اجتماعی، حمایت عاطفی و حس پیوند گروهی را تقویت می‌کند. پژوهش‌های داخلی (حسینی زارع و همکاران، ۱۳۹۹) نیز تجربه‌های ورزشی-تفریحی سازمان‌یافته را پیش‌بینی‌کننده سلامت روان دانسته‌اند.

در حوزه نوجوانان، برنامه‌های مداخله‌ای مانند آموزش گروه همسالان (تقدیسی و همکاران، ۱۳۹۰) یا بازی‌درمانی گروهی (عاشوری و یزدانی‌پور، ۱۳۹۷) نشان داده‌اند که فعالیت‌های ساخت‌مند گروهی می‌توانند بر مهارت‌های اجتماعی، مقابله با استرس و اعتمادبه‌نفس اثر ملموس بگذارند. این یافته‌ها نقش گروه همسالان و تعامل چهره‌به‌چهره را در نظم معنایی فراغت نوجوانان برجسته می‌کند. البته بازی‌های دیجیتال می‌توانند تأثیر مثبت با منفی فرهنگی داشته باشند (زیو، ۲۰۲۳).

سبک نظارت والدین عامل تعیین‌کننده دیگری در چگونگی اثرگذاری رسانه و فعالیت‌های فراغتی بر سلامت روان است. ناصری و همکاران (۱۴۰۱) نشان داده‌اند نظارت مشارکتی و گفت‌وگومحور والدین، اثرات منفی اعتیاد به شبکه‌های اجتماعی را کاهش می‌دهد؛ درحالی‌که نظارت سخت‌گیرانه می‌تواند اثرات منفی را تشدید کند. این الگو با دیدگاه سرمایه اجتماعی پاتنام (۲۰۰۰) هم‌راستا است؛ جایی که اعتماد، مشارکت و ارتباط سازنده، سپری محافظ در برابر آسیب‌های اجتماعی و رسانه‌ای ایجاد می‌کند.

مطالعه شفيعی و رومشکانيان (۱۳۹۹) ارتباط میان مهارت‌های ارتباطی و نوع فعالیت فراغتی را نشان می‌دهد: نوجوانانی که در ابراز وجود و همدلی توانمندترند، بیشتر در فعالیت‌های گروهی مشارکت می‌کنند و کم‌تر به مصرف منفعل رسانه گرایش نشان می‌دهند.

پژوهش‌های پیشین، اگرچه ابعاد مهمی از فراغت نوجوانان و تأثیرات فضای مجازی را روشن ساخته‌اند؛ اما آنچه تاکنون مغفول مانده، درک «معنای زیسته» دختران نوجوان ایرانی از فراغت دیجیتال در بستر تقابل میان «فضای مقدس خانواده» و «فضای سیال مجازی» است. این پژوهش در پی کشف چهارچوب‌های معنوی، اخلاقی و اجتماعی است که دختران نوجوان به کمک آن‌ها تجربه فراغت خود را بازتعریف کرده و به آن معنا می‌بخشند.

۲. چهارچوب مفهومی پژوهش

در این پژوهش، با ترکیب ادبیات نظری جامعه‌شناختی مربوط به فراغت، هویت نوجوانی و فضای مجازی با یافته‌های پژوهش‌های پیشین، یک چهارچوب مفهومی تدوین شده است که مبنای تحلیل داده‌های کیفی قرار می‌گیرد. این چهارچوب بر سه محور اصلی استوار است:

۲-۱. فراغت به عنوان میدان هویت‌سازی

در این مطالعه، فراغت نه صرفاً به عنوان «زمان آزاد»، بلکه به مثابه یک میدان اجتماعی و تجربه زیسته فهم می‌شود که در آن فرایندهای هویت‌یابی، خودمختاری و فردیت نوجوانان شکل می‌گیرد. بر مبنای نظریه‌های تحول و خودتعیین‌گری، فعالیت‌های فراغتی می‌توانند به شکل‌گیری هویت سالم یا بروز بحران‌های هویتی کمک کنند (ساو و کیم، ۲۰۲۴). تحقیقات جدید نیز نشان می‌دهند که «فراغت دیجیتال» نقش پررنگی در تشدید یا مدیریت بحران‌های هویتی نوجوانان دارد و بخشی از فرایند هویت‌یابی آنان در بستر تجربه‌های آنلاین شکل می‌گیرد (آکویستس، ۲۰۱۵؛ رایس و کراوسکی، ۲۰۲۱؛ کلانگو و همکاران، ۲۰۲۳).

۲-۲. دوگانگی تجربه فراغت

تعامل اجتماعی واقعی در برابر فضای مجازی: مطالعات نشان می‌دهد تجربه فراغت نوجوانان امروزی در شکاف میان «بازنمایی دیجیتال خود» و «تعاملات اجتماعی

واقعی» شکل می‌گیرد. این شکاف، از یک‌سو فرصت خلاقیت، ابراز هویت و دستیابی به روابط گسترده را فراهم می‌کند و از سوی دیگر خطراتی همچون مقایسه اجتماعی، اضطراب، فشار هنجاری و تجربه هویت‌های ناپایدار را به‌همراه دارد (فردولی، ۲۰۱۵؛ انکه و همکاران، ۲۰۲۳). بنابراین، تجربه فراغت دختران نوجوان در تعامل مستمر میان این دو ساحت درک می‌شود و نمی‌توان آن را صرفاً در بستر واقعی یا صرفاً دیجیتال فهم کرد (آکویستس، ۲۰۱۵).

۳-۲. میانجی‌های فرهنگی و اجتماعی

چگونگی تأثیرگذاری فراغت بر هویت و سلامت روانی-اجتماعی دختران نوجوان، تحت تأثیر مجموعه‌ای از عوامل میانجی قرار دارد؛ ازجمله نقش والدین و سبک‌های تربیتی، جنسیت و انتظارات جنسیتی، هنجارهای محلی و فرهنگی، مهارت‌های ارتباطی و اجتماعی نوجوان و همچنین ساختار و سازمان‌دهی فعالیت‌های فراغتی. پژوهش‌ها نشان می‌دهند که نظارت والدین، زمینه فرهنگی و سرمایه اجتماعی خانواده نقش تعیین‌کننده‌ای در کیفیت تجربه فراغت و استفاده از فضای مجازی دارند (علی و همکاران، ۲۰۲۵ و عمار، ۲۰۲۰).

چهارچوب مفهومی این پژوهش، حاصل تلفیق مبانی نظری (خودتعیین‌گری، میدان بوردیو، سرمایه اجتماعی) و یافته‌های پیشینه تجربی با بافت خاص فرهنگی و دینی ایران است. این چهارچوب به دنبال ارائه «نقشه‌ای تحلیلی» برای فهم چگونگی بازتعریف فراغت توسط دختران نوجوان در فضای دیجیتال است. تمایز این چهارچوب با پژوهش‌های پیشین، توجه هم‌زمان به سه سطح کلان (فرهنگ و دین)، میانه (خانواده) و خرد (عاملیت دختران) و نیز تأکید بر «معنای زیسته» به‌جای صرف رفتارهای فراغتی است.

چهارچوب مفهومی این پژوهش بر این فرض استوار است که «تجربه فراغت دختران نوجوان» بستری پویا برای شکل‌گیری هویت و سلامت روانی-اجتماعی آنان است که در تعامل میان فضای واقعی و دیجیتال شکل می‌گیرد. در این چهارچوب، سه مؤلفه اصلی و روابط میان آن‌ها مورد توجه قرار می‌گیرد:

فراغت به‌عنوان میدان هویت‌سازی (متغیر اصلی مستقل)، فراغت به‌مثابه یک میدان اجتماعی در نظر گرفته می‌شود که در آن نوجوانان از طریق انتخاب‌ها و کنش‌های خود، به بازتعریف هویت فردی و اجتماعی می‌پردازند. این فرایند می‌تواند در قالب تجربه‌های واقعی یا دیجیتال رخ دهد و دوگانگی تجربه فراغت: فضای واقعی

و دیجیتال (بستر شکل‌گیری تجربه) تجربه فراغت در تعامل میان دو ساحت تعاملات اجتماعی واقعی و بازنمایی و کنشگری در فضای مجازی که این دو فضا به‌طور هم‌زمان فرصت‌ها (ابراز هویت، خلاقیت، شبکه‌سازی) و تهدیدها (مقایسه اجتماعی، فشار هنجاری، اضطراب) را ایجاد می‌کنند. شکل می‌گیرد.

میانجی‌های فرهنگی-اجتماعی (متغیرهای میانجی): تأثیر فراغت بر هویت و سلامت روانی، به‌واسطه عواملی چون خانواده و سبک‌های تربیتی، هنجارهای فرهنگی و دینی، انتظارات جنسیتی، مهارت‌های اجتماعی و ارتباطی نوجوان و میزان و نوع نظارت والدین تعدیل و هدایت می‌شود.

پیامدها (متغیر وابسته) که اشاره دارد برآیند این تعاملات می‌تواند به دو مسیر منجر شود: شکل‌گیری هویت پایدار و سلامت روانی-اجتماعی یا بروز بحران‌های هویتی و ناپایداری روانی.

۳. روش‌شناسی پژوهش

با توجه به پیچیدگی و چندبعدی بودن موضوع و ضرورت درک تجربه‌های زیسته شرکت‌کنندگان، روش کیفی د برای استخراج مفاهیم بنیادین و کشف الگوهای رفتاری و روان‌شناختی انتخاب شد.

توجیه روایی نمونه‌گیری و تعمیم‌پذیری یافته‌ها در پژوهش‌های کیفی، هدف اصلی دستیابی به «تعمیم آماری» نیست، بلکه رسیدن به «تعمیم معنایی» یا «تعمیم نظری» را شناسایی کند، بدون آنکه به دنبال تعداد زیادی شرکت‌کننده باشد.

مهم‌تر از تعداد، غنا و عمق تجربه است. در پژوهش‌های کیفی، روایی، انتقال‌پذیری، قابلیت اطمینان و تأییدپذیری جایگزین مفاهیم سنتی «روایی و پایایی» می‌شود. در انتقال‌پذیری: خواننده، با توجه به توصیف غنی از زمینه قادر است نتایج را به زمینه‌های مشابه منتقل کند و مثلث‌سازی داده استفاده از مصاحبه‌های فردی و گروهی، به‌همراه و استحکام یافته‌ها را افزایش داده است. نمونه‌گیری تنوع‌محور، انتخاب استان‌ها براساس تنوع جغرافیایی، اقتصادی و فرهنگی (شهرهای بزرگ، متوسط، مناطق محروم، مرکزی، غربی، شرقی، شمالی، جنوبی) صورت گرفته است تا اطمینان حاصل شود که تجربه‌ها از طیف وسیعی از زمینه‌ها جمع‌آوری شده‌اند.

ملاک انتخاب استان‌ها شامل تنوع جغرافیایی، اقتصادی و فرهنگی بود. استان‌ها به‌گونه‌ای انتخاب شدند که نماینده مناطق مختلف کشور باشند؛

مناطق شهری بزرگ: تهران، مشهد، ارومیه، مناطق شهری متوسط: شهرکرد، همدان، کرمانشاه، مناطق کوچک یا محروم: بجنورد، خرم‌آباد، بندرعباس، تنوع فرهنگی-قومی: فارس (سیستان)، کردی (کرمانشاه)، ترکی (ارومیه)، لری (البرز)، عربی (خرمشهر) و تنوع اقتصادی: از استان‌های پردرآمد (تهران) تا کم‌درآمد (خرم‌آباد، بجنورد)

این تنوع، امکان شناسایی الگوهای مشترک فراتر از زمینه را فراهم می‌کند و به پژوهشگر کمک می‌کند تا مضامین بنیادین (core themes) را استخراج کند، نه فقط تفاوت‌های سطح جامعه آماری پژوهش شامل دانش‌آموزان دختر مقطع متوسطه اول در سراسر کشور بود که با روش نمونه‌گیری هدفمند انتخاب شدند تا افراد واجد شرایط و دارای تجارب متنوع در زمینه فعالیت‌های فراغتی، به‌طور گسترده پوشش داده شوند. در نهایت، ۱۷ دانش‌آموز از ۱۷ استان مختلف به‌صورت انفرادی و در قالب گروه‌های متمرکز (Focus Group) مورد مصاحبه قرار گرفتند. گستردگی جغرافیایی نمونه، اعتبار بیرونی و تعمیم‌پذیری نتایج را افزایش داد.

مصاحبه‌ها به‌صورت نیمه‌ساختاریافته انجام شد که ضمن وجود پرسش‌های راهنما، فضای انعطاف‌پذیر برای بروز نگرش‌ها، باورها و تجربه‌های شخصی فراهم آمد. این سبک مصاحبه امکان واکاوی عمیق و دسترسی به لایه‌های پنهان تجربه زیسته را تسهیل کرد.

در این پژوهش برای تحلیل داده‌های کیفی، از روش تحلیل مضمون بهره گرفته شد. تحلیل مضمون به‌عنوان یک روش انعطاف‌پذیر و کارآمد، امکان شناسایی، تحلیل و تبیین الگوهای معنادار (مضامین) را در متون مصاحبه فراهم می‌کند و به‌ویژه برای استخراج تجربه‌های زیسته و دیدگاه‌های شرکت‌کنندگان مناسب است. فرایند تحلیل مضمون شامل مراحل متعددی بود که براساس رویکرد براون و کلارک طراحی و اجرا شد. ابتدا داده‌های حاصل از مصاحبه‌ها به‌دقت شنیده و بازنویسی شدند تا متن دقیق و قابل تحلیل فراهم آید. سپس، پژوهشگر متن‌ها را بارها مطالعه کرد تا با کلیت داده‌ها آشنا شود و روند اولیه شناسایی مفاهیم و نکات برجسته آغاز گردد.

در مرحله بعد، کدگذاری باز انجام شد؛ یعنی بخش‌های مرتبط و معنی‌دار متن به کدهای اولیه تفکیک شدند. این کدها بیانگر مفاهیم کوچک و قابل مشاهده در داده‌ها بودند که پایه‌های استخراج مضامین را شکل دادند.

در مرحله سوم، کدهای اولیه با هم مقایسه و ترکیب شدند تا مضامین گسترده‌تر و ساختارمندتری شکل گیرد. این مضامین، تکرارپذیری و ارتباطات معنایی در داده‌ها را بازتاب می‌دادند و نمایانگر ابعاد مختلف موضوع تحقیق بودند.

در نهایت، مضامین استخراج‌شده به‌دقت بازنگری و پالایش شدند تا از سازگاری با داده‌های اولیه اطمینان حاصل شود و مضامین اصلی و فرعی مشخص گردیدند. این فرایند تحلیل به پژوهشگر امکان داد تا علاوه بر شناسایی الگوهای تکرارشونده، ابعاد عمیق‌تر و پیچیده‌تر تجربه‌های نوجوانان در زمینه فردیت و گذران اوقات فراغت را روشن سازد. برای ارتقای روایی و اعتبار تحلیل مضمون، داده‌ها و تفاسیر با مشارکت‌دهندگان و همکاران پژوهشی بازبینی شد و همچنین، استفاده از منابع داده متنوع و روش‌های متعدد جمع‌آوری داده (مصاحبه‌های فردی و گروهی) به مثلث‌سازی داده‌ها کمک کرد و موجب تقویت استحکام یافته‌های پژوهش شد.

جدول ۱: شرکت‌کنندگان

کد	نام	پایه تحصیلی	محل سکونت
۱	زهرا	دهم	تهران
۲	سمیرا	یازدهم	البرز
۳	مهدیه	یازدهم	البرز
۴	فاطمه ۱	هشتم	فارس
۵	حدیث	دهم	کرمانشاه
۶	سوگند	یازدهم	تهران
۷	کیانا	هفتم	تهران
۸	سیده فاطمه	دهم	شهرکرد
۹	طیبه - نگار	دهم	ارومیه
۱۰	فاطمه س	یازدهم	همدان
۱۱	روژان	نهم	-
۱۲	بهاره	دهم	گیلان
۱۳	پرنیا	نهم	مشهد
۱۴	ملیکا	نهم	بجنورد
۱۵	فاطمه	هشتم	خرم‌آباد
۱۶	ویدا	هشتم	بندرعباس

یکی از شرکت‌کنندگان از ادامه انصراف داد.

۴. یافته‌های پژوهش

داده‌های این پژوهش از طریق مصاحبه‌های نیمه‌ساختارمند با ۱۶ دختر نوجوان ۱۲ تا ۱۷ ساله در تهران گردآوری شد و با روش تحلیل مضمون مورد بررسی قرار گرفت. تحلیل داده‌ها نشان داد که الگوهای گذران اوقات فراغت دختران نوجوان در سه سطح اصلی فعالیت‌های فردی، نیمه‌جمعی و جمعی قابل شناسایی است. هر یک از این سطوح نه تنها نوع خاصی از رفتار و علاقه را نشان می‌دهد، بلکه بازتابی از وضعیت فرهنگی، اجتماعی و روانی این گروه سنی نیز هست.

❖ دختران چگونه تجربه فراغت را با دیجیتال بازسازی می‌کنند؟

الگوی فراغت فردی: مصرف دیجیتال و فردگرایی انفعالی بخش زیادی از دختران، فراغت خود را در خانه و با فعالیت‌های دیجیتال فردی می‌گذرانند این گذران اوقات فراغت در قالب استفاده مکرر از شبکه‌های اجتماعی، تماشای محتواهای زیبایی، مد، سبک زندگی، خواندن رمان‌های عاشقانه و پرسه‌زنی بی‌هدف در اینترنت خلاصه می‌شود این رفتارها بیش از آنکه «سرگرمی» باشند، ناشی از محدودیت در خروج از خانه، فشارهای فرهنگی بر رفتار دختران و کمبود فضاهای امن تفریحی برای نوجوانان هستند. این الگو فراغت را به تجربه‌ای انفعالی، منزوی و مقایسه‌ای تبدیل می‌کند. از نظر تربیتی-اخلاقی این الگو منجر به تضعیف خودپنداره، کاهش عزت‌نفس، شکل‌گیری هویت تحریف‌شده و مقایسه‌های ناسالم و اضطراب اجتماعی می‌شود و این سطح، کم‌ترین کارکرد تربیتی و بیشترین آسیب روانی-اجتماعی را دارد. یکی از دختران مشارکت‌کننده در مطالعه گفت: «ما حتی برای رفتن به پارک باید با چند نفر بریم و زود برگردیم. راحت نیستیم، برای همین بیشتر توی گوشی‌هامونیم.» در ظاهر، این نوع فراغت حالتی از سرگرمی دارد؛ اما در عمق خود نوعی فرار از واقعیت و پناه بردن به فضای مجازی است. مصرف بی‌وقفه محتوا، گرچه موقتاً احساس کسالت را کاهش می‌دهد؛ اما در بلندمدت باعث شکل‌گیری احساس پوچی، مقایسه اجتماعی منفی و افت عزت‌نفس می‌شود. بسیاری از مشارکت‌کنندگان احساس می‌کردند زندگی دیگران در شبکه‌های اجتماعی «بهتر» است و این مقایسه مداوم، نوعی نارضایتی از خود و بدن ایجاد می‌کند. درواقع، فراغت برای آنان نه فرصتی برای بازسازی روانی، بلکه میدان رقابت و اضطراب پنهان شده بود. از دید روان‌شناختی، این الگو را می‌توان نوعی «فردگرایی انفعالی» دانست؛ یعنی جست‌وجوی آرامش در انزوا، بدون تجربه

تعامل یا رشد واقعی. در این حالت، دختران به‌جای تجربه مستقیم زندگی، آن را از پشت صفحه گوشی تماشا می‌کنند.

الگوی نیمه‌جمعی: تعاملات اجتماعی شکننده در فضای مجازی در سطح دوم، دختران تلاش می‌کنند فراغت خود را از «فردی» به «اجتماعی» تبدیل کنند؛ اما ارتباطات عمده‌تاً مجازی و ناپایدار است. در این الگو ویژگی‌های گروه‌های دوستی در واتساپ، تلگرام، اینستاگرام و تبادل مسائل شخصی، همدلی و احساس نزدیکی وجود دارد؛ اما رابطه‌ها وابسته به حضور آنلاین، ناپایدار و شکننده هستند.

پیامد تربیتی-اخلاقی قرار گرفتن در این الگو شکل‌گیری حس تعلق موقت وابستگی عاطفی دیجیتالی و سردرگمی هویتی و دوگانگی شخصیتی است. این سطح نشان‌دهنده گذار از انزوا به اجتماع است؛ اما در مرز شکنندگی باقی می‌ماند. در سطح دوم، مضمون «تعاملات شکننده» پدیدار شد. در این الگو، نوجوانان تمایل به ارتباط با دیگران دارند؛ اما این ارتباط بیشتر در فضای مجازی و شبکه‌های اجتماعی شکل می‌گیرد تا در فضای واقعی. بسیاری از شرکت‌کنندگان از گروه‌های دوستانه در واتساپ یا اینستاگرام نام بردند که در آن‌ها گفت‌وگو، همدلی و حتی دل‌نوشته‌های شخصی ردوبدل می‌شود. باین‌حال، این روابط ناپایدار، سطحی و به‌شدت وابسته به حضور آنلاین است. به گفته مشارکت‌کننده: «با دوستانم خیلی نزدیکم ولی فقط توی تلگرام. آگه گوشی قطع بشه، دیگه هیچ خبری ازشون ندارم». این نوع ارتباط، در ظاهر حس تعلق ایجاد می‌کند؛ اما عملاً به شکل‌گیری روابط شکننده و وابستگی عاطفی مجازی منجر می‌شود. دختران بین نیاز به ارتباط واقعی و ترس از قضاوت یا محدودیت‌های محیطی گرفتار مانده‌اند. نتیجه، نوعی دوگانگی هیجانی است؛ احساس نزدیکی بدون تماس واقعی و احساس دیده شدن بدون درک متقابل. از نظر روانی، این مرحله گذار از انزوا به اجتماع است؛ اما در سطحی ناپایدار متوقف می‌شود.

الگوی جمعی؛ اجتماع‌گرایی محدود، اما سازنده: در سطح سوم، دختران در فعالیت‌های حضوری کلاس‌های فرهنگی ورزشی، هنری و فعالیت‌های دینی و اردوهای آموزشی شرکت می‌کنند. این سطح بیشترین کارکرد تربیتی و اجتماعی را دارد. موجب افزایش اعتمادبه‌نفس، رشد هویت اخلاقی و اجتماعی و یادگیری همکاری، مسئولیت‌پذیری و خودابرازی؛ اما موانع محدودیت‌های جنسیتی، نگرانی خانواده‌ها درباره فضاهای عمومی و کمبود امکانات شهری همچنان پابرجاست. این الگو «اجتماع‌گرایی محدود» نام می‌گیرد تمایل به مشارکت بالا است ولی امکان تحقق آن کم است. سطح سوم شامل فعالیت‌های گروهی مانند شرکت در برنامه‌های فرهنگی

ورزشي، مذهبي و کارگاه‌های آموزشی است. این نوع فراغت بیشترین تأثیر مثبت را بر احساس رضایت، اعتماد به نفس و هویت اجتماعی دختران دارد. حضور در جمع به آنان فرصت می‌دهد تا توانایی‌های خود را تجربه کنند، نقش‌های اجتماعی را بیاموزند و احساس مفید بودن داشته باشند. باین‌حال، این سطح از فعالیت‌ها با موانع متعددی مواجه است؛ از نبود امکانات و محدودیت‌های جنسیتی گرفته تا نگرانی خانواده‌ها درباره امنیت فضاهای عمومی. به گفته یکی از شرکت‌کنندگان: «دلم می‌خواست برم کلاس فوتبال ولی مامانم گفت اون‌جا محیطش مناسب نیست». به همین دلیل، اجتماع‌گرایی دختران غالباً به شکل محدود و کنترل‌شده باقی می‌ماند. آنان تمایل به حضور اجتماعی دارند؛ اما ساختارهای فرهنگی و اجتماعی، مانع شکوفایی کامل این تمایل می‌شوند. این وضعیت را می‌توان نوعی «رشد ناتمام اجتماعی» نامید؛ تمایل به مشارکت وجود دارد؛ اما شرایط آن فراهم نیست.

❖ چهارچوب‌های معنوی-فرهنگی در ذهن دختران وجود دارد؟

یافته‌ها نشان می‌دهد چهار محور اصلی ارزش‌ها و چهارچوب‌ها تجربه فراغت را هدایت می‌کند:

محور نخست امنیت اخلاقی و جنسیتی است که در ذهن بیشتر دختران، فعالیت فراغتی باید «امن، کنترل‌شده و متناسب با هنجارهای دینی-فرهنگی باشد. این ارزش، دلیل اصلی حضور بیشتر در خانه و فضای مجازی است.

محور دوم، ارزش‌های دینی و خانواده‌محور است. این محور بر تأکید خانواده بر رفتار «محتاطانه» و نظارت والدین بر محیط‌های مختلط، همچنین ترجیح فعالیت‌های مذهبی و فرهنگی موجب می‌شود دختران در انتخاب فعالیت‌ها چهارچوب‌های دینی و خانوادگی را مدنظر قرار دهند.

در محور سوم هنجارهای مربوط به آبرو، قضاوت اجتماعی و تصویر اجتماعی دختران قرار می‌گیرد. دختران می‌ترسند «دیده شوند» یا مورد قضاوت واقع شوند. این ترس باعث عقب‌نشینی به فضای مجازی، کاهش حضور اجتماعی و فراغت انفعالی می‌شود.

انتظار فرهنگی از «دختر خوب» محور چهارم است. در فرهنگ شهری-دینی ایران حیا، متانت، عدم حضور طولانی در بیرون از خانه بدون دلیل موجه، محدودیت تعاملات با جنس مخالف چهارچوب‌های اصلی این دختر خوب بودن هستند. این موارد، شکل‌دهنده میدان معنایی فراغت دختران هستند.

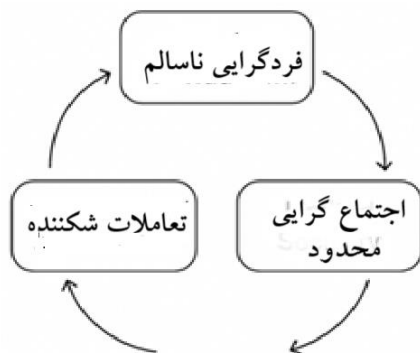
به‌طور کلی، یافته‌ها نشان می‌دهد که میان نوع فعالیت فراغتی و سلامت روان دختران رابطه‌ای مستقیم و معنادار وجود دارد. هرچه فراغت به سمت فعالیت‌های جمعی و مشارکتی حرکت کند، احساس رضایت، آرامش و اعتماد به نفس افزایش می‌یابد. در مقابل، غلبه فعالیت‌های فردی در فضای مجازی، با انزوا، اضطراب و افت خودپنداره همراه است.

فضای مجازی نیز نقشی دوگانه ایفا می‌کند: از یک‌سو، بستر ارتباط، آموزش و سرگرمی است؛ از سوی دیگر، در غیاب سواد رسانه‌ای، به محملی برای مقایسه‌های ناسالم وابستگی روانی و انزوای تدریجی تبدیل می‌شود. درواقع، فضای مجازی برای بسیاری از دختران به‌جای «پنجره‌ای به جهان»، به «پناهگاهی برای تنهایی» بدل شده است.

جدول ۲: خلاصه شبکه مضامین

سطح فعالیت	مضمون کلی	مضامین سازمان‌دهنده	پیامدهای روانی	پیامدهای اجتماعی	نقش فضای مجازی
فردی	فردگرایی ناسالم	انزوای اجتماعی، مصرف منفعلانه، هویت تحریف‌شده، انتظارات غیرواقعی	اضطراب، افسردگی، کاهش اعتماد به نفس، احساس تنهایی	کاهش تعاملات واقعی، تقلید از سبک زندگی ناسالم، محدود شدن مهارت‌های اجتماعی	مصرف منفعلانه محتوا، تأثیرپذیری از الگوهای نامناسب، تشدید انزوای اجتماعی
نیمه جمعی	تعاملات اجتماعی شکننده	حمایت عاطفی محدود، تأثیرپذیری از همسالان، شکنندگی روابط، دوگانگی هویت	افزایش حمایت عاطفی در روابط سالم یا اضطراب در روابط ناسالم	تقویت مهارت‌های ارتباطی یا گرایش به رفتارهای پرخطر (روابط غیراصولی)	تعامل محدود با دوستان و گروه‌های کوچک، افزایش خطر روابط پرخطر در صورت محتوای نامناسب

در نهایت می‌توان نمودار مفهومی زیر را ارائه داد که رابطه فردگرایی ناسالم، تعاملات اجتماعی شکننده در سمت چپ و اجتماع‌گرایی محدود را در سمت راست نشان می‌دهد:



شکل ۱: نمودار مفهومی پژوهش

یافته‌های پژوهش حاضر نشان می‌دهد که تجربه فراغت دختران نوجوان در عصر دیجیتال، در سطحی صرفاً رفتاری یا زمانی قابل فهم نیست؛ بلکه «فراغت» به‌مثابه

یک میدان قدرت و معنا، محل تلاقی هویت، عاملیت، فشارهای ساختاری و نظم دیجیتال است. این تجربه، در لایه‌ای وجودی، میدان «شدن» است؛ جایی که دختران میان تعلق و استقلال، مراقبت و آزادی و خودآفرینی و هم‌نوایی، به بازتعریف خود می‌پردازند.

❖ فراغت به مثابه میدان قدرت: عاملیت در دل محدودیت

نتایج نشان می‌دهد که الگوهای فراغتی دختران، صرفاً «مصرف زمان» نیستند، بلکه شیوه‌هایی هستند برای اعمال قدرت نرم، مقاومت آرام و بازسازی خود. بخش معناداری از کنش‌های فراغتی را می‌توان «استراتژی‌های بقا» نامید؛ استراتژی‌هایی برای حفظ کرامت شخصی، فرار از محدودیت‌های ساختاری و خلق فضای تنفسی هویتی. در اینجا فراغت به میدان بازتوزیع قدرت بدل می‌شود؛ جایی که دختران میان محدودیت‌های جنسیتی، انتظارات فرهنگی و ساختارهای کنترل‌گر خانواده، راه‌هایی برای «بودن متفاوت» می‌آفرینند (گلایبی، ۱۳۹۲؛ کفاشی و پیرجلیلی، ۱۳۹۶). همین جاست که مفهوم «عدم اصالت» هایدگری معنا می‌یابد: بخشی از رفتارهای ظاهراً ناسالم واکنشی است به ناتوانی ساختارها در فراهم کردن امکان «بودن اصیل» برای دختران (ناصری و همکاران، ۱۴۰۱).

❖ تجربه‌های شکننده: میان امکان رشد و خطر فروپاشی

تعاملات واقعی و مجازی، برای دختران دوگانه‌ای پارادوکسیکال می‌سازند: از یک‌سو امکان دیده شدن، تجربه هویت و کسب خودکارآمدی اجتماعی؛ از سوی دیگر، انباشت اضطراب، مقایسه اجتماعی و فرسودگی روانی (George et al., 2021; Firth et al., 2024). این «دوگانگی شکننده» نشان می‌دهد که دختران نه صرفاً قربانی فضای مجازی‌اند و نه آزاد از آن؛ بلکه در وضعیت «وابستگی خلاق» قرار دارند: نیازمند آن برای دیده شدن؛ اما رنجور از پیامدهایش. پژوهش‌های داخلی نیز نشان می‌دهد در صورت فقدان حمایت تربیتی و سواد رسانه‌ای، این فضا از امکان رشد به ابزار تحریف هویت تبدیل می‌شود (توده‌رنجبر و عراقی، ۱۳۹۷؛ زارع و کرمی، ۱۴۰۴).

❖ اجتماع‌گرایی ناکامل: میل محقق نشده به حضور اجتماعی

اگرچه میل به مشارکت اجتماعی در دختران به‌وضوح مشاهده می‌شود؛ اما ساختار شهری، جنسیتی و فرهنگی امکان تحقق کامل آن را نمی‌دهد. دختران در وضعیتی «پاره‌پاره» زیست می‌کنند: ظرفیت اجتماعی بالا؛ اما فرصت نهادی محدود. این «فاصله میان بالقوه و بالفعل» نوعی خستگی هویتی ایجاد می‌کند؛ حالتی که در ادبیات سرمایه

اجتماعی نیز به عنوان عامل تضعیف هویت جمعی و سلامت اجتماعی معرفی شده است (پاتنام، ۲۰۰۰؛ سروش و ایمان، ۱۳۹۶؛ سامی و همکاران، ۱۴۰۴).

♦ فضای مجازی: نه دشمن نه منجی

یافته‌ها نشان می‌دهد فضای مجازی را نمی‌توان در دوگانه ساده «تهدید / فرصت» فهم کرد. این فضا در حکم «جای خالی ساختارهای واقعی» ظاهر می‌شود؛ یعنی آنجا که شهر، مدرسه و نهادهای فرهنگی نتوانسته‌اند فضای ایمن و معنادار فراهم کنند، فضای مجازی نقش جبران‌کننده اما ناکامل را به عهده گرفته است (فرت و همکاران، ۲۰۲۴؛ اولس و همکاران، ۲۰۲۲) بنابراین آسیب‌ها بیش از آنکه ناشی از ذات فضای مجازی باشند، محصول «ناتوانی جهان واقعی» در ارائه جایگزین‌های رشد دهنده‌اند.

♦ فضاهای میانه و حیا آگاهانه: هویت اخلاقی به مثابه انتخاب

یکی از یافته‌های مهم، شکل‌گیری «فضاهای میانه» است؛ فضاهایی که در آن‌ها دختران تلاش می‌کنند میان هویت دینی-اخلاقی و زیست دیجیتال پل بزنند. در این فضاها «حیا» از یک الزام بیرونی به «انتخابی معنادار» تبدیل می‌شود؛ نوعی اخلاق خودخواسته که به جای کنترل، بر خودتنظیمی مبتنی است. این تجربه هم‌سو با ادبیات تاب‌آوری نوجوانان و ایجاد چهارچوب‌های خودتنظیمی اخلاقی در شرایط پُریسک اجتماعی است (چین و همکاران، ۲۰۲۳؛ پیرس و همکاران، ۲۰۲۱).

♦ چرخه فراغت هوشمند: از فراغت مصرفی تا فراغت توانمندساز

یافته‌ها نشان می‌دهد فراغت سالم و توانمندساز نه به‌طور طبیعی شکل می‌گیرد و نه صرفاً با توصیه اخلاقی ساخته می‌شود؛ بلکه نتیجه فراهم شدن هم‌زمان سه شرط ساختاری-تربیتی است:

۱. سواد رسانه‌ای ارزش‌پایه (مارینو همکاران، ۲۰۲۰؛ فرت و همکاران، ۲۰۲۴، کاو و همکاران، ۲۰۲۵)؛
۲. فضاهای واقعی امن و معنادار (ائمه و همکاران، ۲۰۲۲؛ سروش و ایمان، ۱۳۹۶)؛
۳. خانواده در نقش «همراه معنوی» و نه صرفاً ناظر کنترل‌گر (برگر، ۱۳۹۸؛ تقدیسی و همکاران، ۱۳۹۰).

در فقدان این شرایط، فراغت به سمت مصرف‌گرایی، گریز از واقعیت و فشار روانی سوق می‌یابد (پدرینی و همکاران، ۲۰۲۲ و سمن و همکاران، ۲۰۲۳).

نتایج این پژوهش نشان می‌دهد که بازتعریف زیست‌فراغت دختران نوجوان، مسئله‌ای تجمعاتی یا صرفاً تربیتی نیست؛ بلکه حوزه‌ای هویتی، اخلاقی و اجتماعی

است که مستقیماً به سرمایه اجتماعی آینده جامعه، سلامت روان نسل جدید و شکل‌گیری شهروندی معنادار مرتبط است. فراغت اگر به‌درستی فهم و سامان‌دهی نشود، به میدان فرسایش روانی تبدیل می‌شود و اگر هوشمندانه مدیریت شود، می‌تواند به عرصه‌ای برای رشد خودآگاهی، عاملیت خلاقانه و تثبیت هویت سالم بدل گردد (تریسی، ۲۰۲۰؛ کلسیر و والکر، ۲۰۲۰). از همین‌رو راهبردهای پیشنهادی این مطالعه عبارت‌اند از:

❖ تسهیل تعاملات واقعی

- ✓ ایجاد فضاهای امن و معنادار: فضاهای فرهنگی، هنری و ورزشی اختصاصی دختران، با قوانین روشن و حمایت مربیان و والدین، به دختران امکان می‌دهد هویت مثبت خود را تجربه کنند و مهارت‌های اجتماعی را تقویت کنند.
- ✓ تمرکز بر مهارت‌های اجتماعی و خودآگاهی: فعالیت‌های گروهی و پروژه‌های مشارکتی که مهارت‌های همدلی، حل مسئله و همکاری را تقویت کنند، جایگزین تعاملات ناکامل یا سطحی می‌شوند.
- ✓ حمایت خانوادگی همراه معنوی: خانواده‌ها به‌جای نظارت صرف، نقش همراه و مشاور در فرایند تعاملات اجتماعی دختران داشته باشند تا اعتماد و خودمختاری رشد کند.

❖ مدیریت و استفاده مثبت از فضای مجازی

- ✓ تربیت دیجیتال و سواد رسانه‌ای اخلاقی: آموزش دختران برای استفاده هوشمندانه از شبکه‌های اجتماعی، تشخیص محتوای آسیب‌زا و پرورش هویت اخلاقی در فضای آنلاین.
- ✓ فضاهای میانه و حیا آگاهانه: تشویق به ایجاد محیط‌های دیجیتال کوچک و کنترل‌شده که امکان ابراز هویت دینی و اخلاقی را بدون اجبار بیرونی فراهم کند.
- ✓ تکمیل و نه جایگزینی جهان واقعی: فضای مجازی نباید تنها جایگزین تعاملات واقعی باشد؛ باید به‌عنوان مکملی برای تجربه اجتماعی سالم استفاده شود.
- ✓ تقویت اجتماع‌گرایی محدود و هماهنگی ساختاری
- ✓ کاهش نابرابری‌های جنسیتی در فضاهای اجتماعی: ایجاد فرصت‌های برابر برای مشارکت دختران در فعالیت‌های جمعی شهری، فرهنگی و ورزشی.

✓ توجه به تضاد بالقوه و بالفعل: طراحی برنامه‌ها و سیاست‌ها باید تمرکز بر فعال‌سازی پتانسیل‌های بالقوه دختران داشته باشد تا به بالفعل برسد.

♦ چرخه فراغت هوشمند

در این چرخه سه شرط کلیدی فراغت سالم وجود دارند سواد رسانه‌ای مبتنی بر ارزش‌ها، فضاهای امن برای تعامل واقعی و حمایت خانوادگی همراه معنوی و برای پیشگیری از فراغت ناسالم باید به پُر کردن خلأهای ساختاری و فرهنگی، به‌جای محدود کردن یا ممنوع کردن فعالیت‌ها توجه کرد.

در نهایت بازتعریف زیست‌فراغت دختران نوجوان ضرورتی چندلایه است که مستلزم تغییر نگرش به اوقات فراغت از زاویه‌ای روان‌شناختی، اخلاقی و اجتماعی است: اوقاتی نه صرفاً برای سرگرمی یا نظارت، بلکه به‌منزله بستری برای پرورش خودآگاهی، مقاومت خلاقانه و شهروندی معنادار. این چشم‌انداز، مطابق یافته‌های پژوهش، چهارچوبی نظری، انتقادی و کاربردی برای تحول سیاست‌گذاری و نظام تربیتی در عصر دیجیتال فراهم می‌آورد.

طراحی و استقرار «زیست‌بوم فراغت معناپایه» برای دختران نوجوان پیشنهاد راهبردی این مطالعه است یافته‌های پژوهش به‌وضوح نشان می‌دهد که فراغت دختران نوجوان، دیگر یک مسئله حاشیه‌ای نیست، بلکه به میدان مرکزی «شدن» و هویت‌یابی آنان تبدیل شده است. این میدان، هم عرصه عاملیت و مقاومت خلاقانه است و هم میدان تنش‌های روانی و ساختاری. بنابراین، راهبرد پیشنهادی باید به‌جای تمرکز بر کنترل و محدودسازی، بر «توانمندسازی» و «معنابخشی» متمرکز باشد. نام این راهبرد کلان، طراحی و استقرار زیست‌بوم فراغت معناپایه است که در آن «معنا» از منظر روان‌شناختی، اخلاقی و قرآنی (مبتنی بر تفکر، ذکر و تعالی) تعریف می‌شود.

این راهبرد در پاسخ به سؤالات:

محور راهبردی اول: بازتعریف فراغت به‌مثابه «میدان شدن» که هدف اینجا تغییر نگاه از فراغت به‌عنوان «اوقات بیکاری قابل نظارت» به «عرصه‌ای برای خودآفرینی، عاملیت اخلاقی و شکل‌گیری هویت اصیل است و تدوین «منشور ملی فراغت نوجوانان» با رویکرد توانمندسازی: می‌تواند اقدام مناسبی باشد. همچنین طراحی «فضاهای میانه» در دنیای واقعی که ایجاد فضاهای شهری مختص دختران نوجوان (کافه‌های کتاب، کارگاه‌های هنری، باشگاه‌های مهارت‌های اجتماعی) که در آن‌ها «حیا آگاهانه» (یافته ۷-۵) به‌عنوان یک ارزش درونی و نه تحمیل بیرونی، فضاسازی شود. این فضاها

باید توسط خود دختران و با تسهیلگری بزرگسالان (مربی‌ان و مشاوران) مدیریت شوند تا حس تعلق و عاملیت آنان تقویت شود.

محور راهبردی دوم: تبدیل فضای مجازی از «جای خالی» به «فضای تکمیلی» است که راه‌اندازی «پلتفرم‌های میانه» با هویت دینی-اخلاقی می‌تواند راهگشا باشد. همین‌طور بازتعریف «سواد رسانه‌ای» به «سواد رسانه‌ای وجودی-اخلاقی» اهمیت دارد محور راهبردی سوم: پر کردن شکاف میان «بالقوه» و «بالفعل» است که کاهش «خستگی هویتی» ناشی از عدم تناسب میان ظرفیت‌های بالای دختران و فرصت‌های محدود اجتماعی از طریق طراحی فرصت‌های مشارکت واقعی اهمیت دارد در اینجا طراحی «پروژه‌های اجتماع‌محور» برای دختران نوجوان مثل گروه‌های سرود یا پروژه‌های خدمات اجتماعی، کارآفرینی کوچک و فعالیت‌های داوطلبانه شهری که حس مفید بودن و خودکارآمدی اجتماعی را در آنان تقویت کند.

محور راهبردی چهارم: استقرار نظام پایش و بهبود مستمر «چرخه فراغت هوشمند» است که با تدوین «نشانگرهای فراغت توانمندساز» می‌تواند به ایجاد یک نظام ارزیابی ملی که به جای سنجش کمی (چند ساعت در فضای مجازی)، به سنجش کیفی (میزان رضایت، رشد خودآگاهی، کاهش اضطراب، تقویت هویت اخلاقی) بپردازد. پیشنهاد راهبردی فوق بر این اصل استوار است که «فراغت» یک موضوع حاشیه‌ای نیست، بلکه قلب سیاست‌گذاری فرهنگی و تربیتی در عصر دیجیتال است. نادیده گرفتن آن، به معنای رها کردن میدان «شدن» دختران نوجوان به دست نیروهای شکننده و بدون پشتوانه معنایی است. رویکرد «زیست‌بوم فراغت معناپایه» تلاش می‌کند با تبدیل محدودیت به عاملیت، مصرف به خلق‌کنندگی و نظارت به همراهی، بستری فراهم کند تا دختران نوجوان بتوانند در عین بهره‌مندی از امکانات دنیای دیجیتال و واقعی، «هویت اصیل» خود را در پرتو ارزش‌های اخلاقی و معنوی (با الهام از مفهوم قرآنی فراغت) بازتعریف و تثبیت کنند.

References

- Acquisti, A., Brandimarte, L., & Loewenstein, G. (2015). Privacy and human behavior in the age of information. *Science*, 347(6221), 509-514.
- Acquisti, A., Brandimarte, L., & Loewenstein, G. (2015). Privacy and human behavior in the age of information. *Science*, 347(6221), 509-514.
- Agyare, P. (2025). Gendered Digital Harms and Youth Ideological Trajectories: Socioeconomic Challenges of Digital Platforms. *SocioEconomic Challenges*, 9(3), 77-96.
- Agyare, P. (2025). Gendered Digital Harms and Youth Ideological Trajectories: Socioeconomic Challenges of Digital Platforms. *SocioEconomic Challenges*, 9(3), 77-96.
- Ali, S., Pasha, S. A., & Youseef, E. (2025). Exploring internet use and parental mediation in Pakistan. *SN Social Sciences*, 5(1), 6.
- Ali, S., Pasha, S. A., & Youseef, E. (2025). Exploring internet use and parental mediation in Pakistan. *SN Social Sciences*, 5(1), 6.
- Amanollahi, Z., Kakavandi Chaghasfid, M., Hosseini, F.Z. (2025). Study of the style of family communication patterns and the way adolescents identify in the family, *Journal of Social Issues of Iran*, 16(1), 117-134. (in persian)
- Ammar, A., et al. (2020). COVID-19 home confinement and its impact on physical activity and sedentary behavior. *International Journal of Environmental Research and Public Health*.
- Ammar, A., et al. (2020). COVID-19 home confinement and its impact on physical activity and sedentary behavior. *International Journal of Environmental Research and Public Health*.
- Ashouri M, Yazdanipour MasMoumeh (2018). Investigating the effect of group play therapy education with a cognitive behavioral approach on the social skills of students with mental retardation. *Journal of Rehabilitation*. 19 (3): 262-275 (in persian)
- Attarzadeh, M. (2022). Cyberspace disruption in the process of Iranian family identity formation. *Studies in Jurisprudence and Media Law*, (Spring and Summer 1401), 7-49. (in persian)
- Barat Dastjerdi, N. (2014). An Investigation of the role of Cyber Networks in Cultural Identity of Students at the University of Isfahan. *Journal of Applied Sociology*, 25(2), 159-170.
- Barat Dastjerdi, N. (2014). An Investigation of the role of Cyber Networks in Cultural Identity of Students at the University of Isfahan. *Journal of Applied Sociology*, 25(2), 159-170.
- Batani Nooshabadi, R.; Zarean, M., Mohseni, M. (2025). Phenomenology of adolescent girls' identification in relation to their presence in cyberspace, *Journal of Social and Psychological Studies of Women*, 23(1), 165-133. (in persian)
- Berger, K. (2019). *Developmental Psychology of Children and Adolescents*. Translator: Esmaeil Saadipour. Tehran: Doran Publishing. (in persian)
- Bohnert, A., Fredricks, J., & Randall, E. (2010). Capturing unique dimensions of youth organized activity involvement: Theoretical and

- methodological considerations. *Review of Educational Research*, 80(4), 576-610.
- Bohnert, A., Fredricks, J., & Randall, E. (2010). Capturing unique dimensions of youth organized activity involvement: Theoretical and methodological considerations. *Review of Educational Research*, 80(4), 576-610.
 - Bohnert, A., Fredricks, J., & Randall, E. (2020). Capturing unique dimensions of youth organized activity involvement: Theoretical and methodological considerations. *Review of Educational Research*, 90(5), 756-794.
 - Bohnert, A., Fredricks, J., & Randall, E. (2020). Capturing unique dimensions of youth organized activity involvement: Theoretical and methodological considerations. *Review of Educational Research*, 90(5), 756-794.
 - Cao, S., Zhang, J., Dong, C., & Li, H. (2025). Digital resources and parental mediation parallelly mediate the impact of SES on early digital literacy among Chinese preschoolers. *European Early Childhood Education Research Journal*, 33(1), 110-124.
 - Cao, S., Zhang, J., Dong, C., & Li, H. (2025). Digital resources and parental mediation parallelly mediate the impact of SES on early digital literacy among Chinese preschoolers. *European Early Childhood Education Research Journal*, 33(1), 110-124.
 - Chin, J., et al. (2023). Resilience in adolescence during the COVID 19 crisis in Canada. *BMC Public Health*. <https://doi.org/10.1186/s12889-023-15813-6>
 - Chin, J., et al. (2023). Resilience in adolescence during the COVID 19 crisis in Canada. *BMC Public Health*. <https://doi.org/10.1186/s12889-023-15813-6>
 - Colnago, J., Cranor, L. F., & Acquisti, A. (2023, July). Is there a reverse privacy paradox? an exploratory analysis of gaps between privacy perspectives and privacy-seeking behaviors. In *Proceedings on Privacy Enhancing Technologies Symposium* (pp. 455-476).
 - Colnago, J., Cranor, L. F., & Acquisti, A. (2023, July). Is there a reverse privacy paradox? an exploratory analysis of gaps between privacy perspectives and privacy-seeking behaviors. In *Proceedings on Privacy Enhancing Technologies Symposium* (pp. 455-476).
 - Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2000). The "what" and "why" of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. *Psychological Inquiry*, 11(4), 227-268.
 - Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2000). The "what" and "why" of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. *Psychological Inquiry*, 11(4), 227-268.
 - Eime, R. M., Young, J. A., Harvey, J. T., Charity, M. J., & Payne, W. R. (2022). A systematic review of the psychological and social benefits of participation in sport for adults: Informing development of a conceptual model of health through sport. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 19(1), 34.

- Eime, R. M., Young, J. A., Harvey, J. T., Charity, M. J., & Payne, W. R. (2022). A systematic review of the psychological and social benefits of participation in sport for adults: Informing development of a conceptual model of health through sport. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 19(1), 34.
- El?Mzadi, A., et al. (2022). Mental health profiles in a sample of Moroccan high school students: Comparison before and during the COVID 19 pandemic. *Frontiers in Psychiatry*. <https://doi.org/10.3389/fpsyt.2021.752539>
- El?Mzadi, A., et al. (2022). Mental health profiles in a sample of Moroccan high school students: Comparison before and during the COVID 19 pandemic. *Frontiers in Psychiatry*. <https://doi.org/10.3389/fpsyt.2021.752539>
- Engeln, R., Loach, R., Imundo, M. N., & Zola, A. (2020). Compared to Facebook, Instagram use causes more appearance comparison and lower body satisfaction in college women. *Body image*, 34, 38-45.
- Engeln, R., Loach, R., Imundo, M. N., & Zola, A. (2020). Compared to Facebook, Instagram use causes more appearance comparison and lower body satisfaction in college women. *Body image*, 34, 38-45.
- Erikson, E. H. (1968). *Identity: Youth and crisis*. Norton & Company.
- Erikson, E. H. (1968). *Identity: Youth and crisis*. Norton & Company.
- Fardouly, J., Diedrichs, P. C., Vartanian, L. R., & Halliwell, E. (2015). Social comparisons on social media: The impact of Facebook on young women's body image concerns and mood. *Body image*, 13, 38-45.
- Fardouly, J., Diedrichs, P. C., Vartanian, L. R., & Halliwell, E. (2015). Social comparisons on social media: The impact of Facebook on young women's body image concerns and mood. *Body image*, 13, 38-45.
- Firth, J., et al. (2024). From "online brains" to "online lives": understanding the individualized impacts of Internet use across psychological, cognitive and social dimensions. *World Psychiatry*. <https://doi.org/10.1002/wps.21188>
- Firth, J., et al. (2024). From "online brains" to "online lives": understanding the individualized impacts of Internet use across psychological, cognitive and social dimensions. *World Psychiatry*. <https://doi.org/10.1002/wps.21188>
- George, M. J., Russell, M. A., Piontak, J. R., & Odgers, C. L. (2021). Concurrent and subsequent associations between daily digital technology use and psychological symptoms in adolescents. *Developmental Psychology*, 57(2), 219-232.
- George, M. J., Russell, M. A., Piontak, J. R., & Odgers, C. L. (2021). Concurrent and subsequent associations between daily digital technology use and psychological symptoms in adolescents. *Developmental Psychology*, 57(2), 219-232.
- Gkintoni, E., et al. (2024). Promoting physical and mental health among children and adolescents via gamification-A conceptual systematic review. *Behavioral Sciences*. <https://doi.org/10.3390/bs14020102>

- Gkintoni, E., et al. (2024). Promoting physical and mental health among children and adolescents via gamification-A conceptual systematic review. *Behavioral Sciences*. <https://doi.org/10.3390/bs14020102>
- Golabi, F. (2013). Types of leisure and its impact on the social health of youth. *Economic Sociology and Development*, 2(2), 121-169. (in persian)
- Hamzeh Lo, Z., Nasirian Azar Bonab, S., Gholipour, M. (2015). Understanding Mahdism in the Digital Generation by Analyzing Attitudes: A Case Study of Factors Affecting Adolescents' Mahdist Beliefs, *Entezar Mau'ud Quarterly*, 25(89), 139-172.
- Hamzeh Lo, Z., Nasirian Azar Bonab, S., Gholipour, M. (2015). Understanding Mahdism in the Digital Generation by Analyzing Attitudes: A Case Study of Factors Affecting Adolescents' Mahdist Beliefs, *Entezar Mau'ud Quarterly*, 25(89), 139-172.
- Hamzeh Lo, Z., Nasirian Azar Bonab, S., Gholipour, M. (2015). Understanding Mahdism in the Digital Generation by Analyzing Attitudes: A Case Study of Factors Affecting Adolescents' Mahdist Beliefs, *Entezar Mau'ud Quarterly*, 25(89), 139-172.
- Holmes, R., & Ballin, B. (2025). *Imagining Beyond the Barbarism*. In *British Theatre and Young People* (pp. 171-187). Routledge.
- Holmes, R., & Ballin, B. (2025). *Imagining Beyond the Barbarism*. In *British Theatre and Young People* (pp. 171-187). Routledge.
- Holmes, R., & Ballin, B. (2025). *Imagining Beyond the Barbarism*. In *British Theatre and Young People* (pp. 171-187). Routledge.
- Hosseini Zare Seyedeh Mahboobeh, Tajour Maryam, Abdi Kianoush, Esfahani Parvaneh, Garavand B., Pourreza A. (2019). Spending leisure time and its relationship with the mental health of the elderly in Tehran in 2018. *Salamand: Iranian Journal of Aging*. 15 (3):366-379 (in persian)
- Jahanshahi, M, Ahmadi, KH. (2018). Studying the effectiveness of modesty education on reducing internet addiction and risky behaviors in adolescent girls, *Journal of Cultural Psychology*, 2(1), 1-14. (in persian)
- Kafashi, M., Pir Jalili, Z. (2017). Spending women's leisure time in cyberspace (Tehran, 2015), *Women and Society Journal*, 7(4), 124-105. (in persian)
- Kerekes, N., et al. (2021). Changes in adolescents' psychosocial functioning and well being as a consequence of long term COVID 19 restrictions. *International Journal of Environmental Research and Public Health*. <https://doi.org/10.3390/ijerph18168755>
- Kerekes, N., et al. (2021). Changes in adolescents' psychosocial functioning and well being as a consequence of long term COVID 19 restrictions. *International Journal of Environmental Research and Public Health*. <https://doi.org/10.3390/ijerph18168755>
- Kleiber, D. A., & Walker, G. J. (2020). *Leisure and human development: An existential perspective*. Routledge.
- Kleiber, D. A., & Walker, G. J. (2020). *Leisure and human development: An existential perspective*. Routledge.

- Macur, M., & Pontes, H.M. (2021). Internet gaming disorder in adolescence: investigating profiles and associated risk factors. *BMC Public Health*. <https://doi.org/10.1186/s12889-021-11394-4>
- Macur, M., & Pontes, H.M. (2021). Internet gaming disorder in adolescence: investigating profiles and associated risk factors. *BMC Public Health*. <https://doi.org/10.1186/s12889-021-11394-4>
- Marciano, L., et al. (2022). Digital media use and adolescents' mental health during the Covid 19 pandemic: A systematic review and meta analysis. *Frontiers in Public Health*. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2021.793868>
- Marciano, L., et al. (2022). Digital media use and adolescents' mental health during the Covid 19 pandemic: A systematic review and meta analysis. *Frontiers in Public Health*. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2021.793868>
- Marino, C., Gini, G., Vieno, A., & Spada, M. M. (2020). The associations between problematic Facebook use, psychological distress and well-being among adolescents and young adults: A systematic review. *Addictive Behaviors*, 101, 106-124.
- Marino, C., Gini, G., Vieno, A., & Spada, M. M. (2020). The associations between problematic Facebook use, psychological distress and well-being among adolescents and young adults: A systematic review. *Addictive Behaviors*, 101, 106-124.
- Naseri, S, Toosi, D., Zahed B., Adel and Akbari, T. (2023). Investigating the structural relationships of mental health based on addiction to social networks with the mediation of parental supervisory styles in high school students. *Quarterly Journal of Applied Psychological Research*, 13(2), 365-380. doi: 10.22059/japr.2022.323581.643838 (in persion)
- Niino, K., Patapoff, M. A., Mausbach, B. T., Liu, H., Moore, A. A., Han, B. H., ... & Jester, D. J. (2025). Development of loneliness and social isolation after spousal loss: A systematic review of longitudinal studies on widowhood. *Journal of the American Geriatrics Society*, 73(1), 253-265.
- Niino, K., Patapoff, M. A., Mausbach, B. T., Liu, H., Moore, A. A., Han, B. H., ... & Jester, D. J. (2025). Development of loneliness and social isolation after spousal loss: A systematic review of longitudinal studies on widowhood. *Journal of the American Geriatrics Society*, 73(1), 253-265.
- Pearce, E., et al. (2021). Loneliness as an active ingredient in preventing or alleviating youth anxiety and depression: A critical interpretative synthesis incorporating principles from rapid realist reviews. *Translational Psychiatry*. <https://doi.org/10.1038/s41398-021-01740-w>
- Pearce, E., et al. (2021). Loneliness as an active ingredient in preventing or alleviating youth anxiety and depression: A critical interpretative synthesis incorporating principles from rapid realist reviews. *Translational Psychiatry*. <https://doi.org/10.1038/s41398-021-01740-w>
- Pedrini, L., et al. (2022). Adolescents' mental health and maladaptive behaviors before the Covid 19 pandemic and 1 year after: analysis of trajectories over time and associated factors. *Child and Adolescent*

- Psychiatry and Mental Health. <https://doi.org/10.1186/s13034-022-00474-x>
- Pedrini, L., et al. (2022). Adolescents' mental health and maladaptive behaviors before the Covid 19 pandemic and 1 year after: analysis of trajectories over time and associated factors. *Child and Adolescent Psychiatry and Mental Health*. <https://doi.org/10.1186/s13034-022-00474-x>
 - Putnam, R. D. (2000). Bowling alone: America's declining social capital. *Journal of Democracy*, 6(1), 65-78.
 - Putnam, R. D. (2000). Bowling alone: America's declining social capital. *Journal of Democracy*, 6(1), 65-78.
 - Raisch, S., & Krakowski, S. (2021). Artificial intelligence and management: The automation-augmentation paradox. *Academy of management review*, 46(1), 192-210.
 - Raisch, S., & Krakowski, S. (2021). Artificial intelligence and management: The automation-augmentation paradox. *Academy of management review*, 46(1), 192-210.
 - Sami, E., Asadi, A. and Ghahremani, F. (2015). An Analysis of How Teenagers and Young People Spend Their Free Time and Factors Affecting It in Urban Contexts of Ardabil. *Urban Space and Social Life*, 4(12), 61-76. doi: 10.22034/jprd.2024.62895.1114 (in persion)
 - Schwarzer, R. (2014). Self-efficacy: Thought control of action. Taylor & Francis.
 - Schwarzer, R. (2014). Self-efficacy: Thought control of action. Taylor & Francis.
 - Seo, W., Yang, C., & Kim, Y. H. (2024, May). Chacha: leveraging large language models to prompt children to share their emotions about personal events. In *Proceedings of the 2024 CHI Conference on Human Factors in Computing Systems* (pp. 1-20).
 - Seo, W., Yang, C., & Kim, Y. H. (2024, May). Chacha: leveraging large language models to prompt children to share their emotions about personal events. In *Proceedings of the 2024 CHI Conference on Human Factors in Computing Systems* (pp. 1-20).
 - Shafiee, S., Romeshkanian, A., (2019). Investigating students' communication skills, *Journal of Contemporary Research in Sciences and Research*, 14(2) 52-45. (in persion)
 - Soroush, M., Iman, MT. Taghi, Rastegar, Y. and Foroudestan, M. (2017). Comparing individual, family and friendship leisure patterns of adolescents and middle-aged people in Isfahan and examining the role of gender identity, religiosity and its components in these patterns, *Quarterly Journal of Culture and Communication Studies*, 37(18), 100-67 (in persion)
 - Taqdisi M.H. Nouri Sistani M., Mirqati Khoei E., Hosseini F., Asgharnejad Farid., A.A. (2011). Studying the effect of peer group approach on adolescent girls' awareness and performance regarding mental health. *Toloebehdasht*. 10 (3 and 3-4): 92-105 (in persion)
 - Tateno, M., et al. (2022). Current status and future perspectives of clinical practice for gaming disorder among adolescents in Japan: A preliminary

- survey in Sapporo. *Psychiatry and Clinical Neurosciences Reports*. <https://doi.org/10.1002/pcn5.4>
- Tateno, M., et al. (2022). Current status and future perspectives of clinical practice for gaming disorder among adolescents in Japan: A preliminary survey in Sapporo. *Psychiatry and Clinical Neurosciences Reports*. <https://doi.org/10.1002/pcn5.4>
 - Todeh Ranjbar, H., Araghi, F. (2018). Studying the harm of new media and social networks on the mental health of youth, *Journal of Islamic Humanities Studies*, 4(16), 35-28. (in persion)
 - Tracy, S. J. (2020). *Qualitative research methods: Collecting evidence, crafting analysis, communicating impact*. Wiley-Blackwell.
 - Tracy, S. J. (2020). *Qualitative research methods: Collecting evidence, crafting analysis, communicating impact*. Wiley-Blackwell.
 - Tülüba?, T., Karaköse, T., & Papadakis, S. (2023). A holistic investigation of the relationship between digital addiction and academic achievement among students. *European Journal of Investigation in Health Psychology and Education*. <https://doi.org/10.3390/ejihpe13100143>
 - Tülüba?, T., Karaköse, T., & Papadakis, S. (2023). A holistic investigation of the relationship between digital addiction and academic achievement among students. *European Journal of Investigation in Health Psychology and Education*. <https://doi.org/10.3390/ejihpe13100143>
 - Twenge, J. M. (2023). *Generations: The real differences between Gen Z, Millennials, Gen X, Boomers, and Silents and what they mean for America's future*. Atria Books.
 - Twenge, J. M. (2023). *Generations: The real differences between Gen Z, Millennials, Gen X, Boomers, and Silents and what they mean for America's future*. Atria Books.
 - Twenge, J. M. (2023). *iGen: Why Today's Super-Connected Kids Are Growing Up Less Rebellious, More Tolerant, Less Happy--and Completely Unprepared for Adulthood*. Atria Books.
 - Twenge, J. M. (2023). *iGen: Why Today's Super-Connected Kids Are Growing Up Less Rebellious, More Tolerant, Less Happy--and Completely Unprepared for Adulthood*. Atria Books.
 - Uhls, Y. T., Ellison, N. B., & Subrahmanyam, K. (2022). Benefits and costs of social media in adolescence. *Pediatrics*, 150(S3), e2022059070J.
 - Uhls, Y. T., Ellison, N. B., & Subrahmanyam, K. (2022). Benefits and costs of social media in adolescence. *Pediatrics*, 150(S3), e2022059070J.
 - Wasserman, D., et al. (2023). Improving mental health through fostering healthy lifestyles in young people: one of the targets in the WPA Action Plan 2023 2026. *World Psychiatry*. <https://doi.org/10.1002/wps.21146>
 - Wasserman, D., et al. (2023). Improving mental health through fostering healthy lifestyles in young people: one of the targets in the WPA Action Plan 2023 2026. *World Psychiatry*. <https://doi.org/10.1002/wps.21146>
 - Werling, A.?, et al. (2021). Media use before, during and after COVID 19 lockdown according to parents in a clinically referred sample in child and adolescent psychiatry: Results of an online survey in Switzerland. *Comprehensive Psychiatry*. <https://doi.org/10.1016/j.comppsy.2021.152260>

- Werling, A. M., et al. (2021). Media use before, during and after COVID 19 lockdown according to parents in a clinically referred sample in child and adolescent psychiatry: Results of an online survey in Switzerland. *Comprehensive Psychiatry*.
<https://doi.org/10.1016/j.comppsy.2021.152260>
- Xiao, Y., Keyes, K. M., & Mann, J. J. (2025). Addictive Screen Use and Youth Mental Health—Reply. *JAMA*, 334(19), 1771-1771.
- Xiao, Y., Keyes, K. M., & Mann, J. J. (2025). Addictive Screen Use and Youth Mental Health—Reply. *JAMA*, 334(19), 1771-1771.
- You, Y., et al. (2021). A bird's eye view of exercise intervention in treating depression among teenagers in the last 20 years: A bibliometric study and visualization analysis. *Frontiers in Psychiatry*.
<https://doi.org/10.3389/fpsy.2021.661108>
- You, Y., et al. (2021). A bird's eye view of exercise intervention in treating depression among teenagers in the last 20 years: A bibliometric study and visualization analysis. *Frontiers in Psychiatry*.
<https://doi.org/10.3389/fpsy.2021.661108>
- Zare, F., Karami, M. T. (2015). The Lived Experience of Girls in the Eighties from Being on Virtual Social Networks, *Journal of New Media Studies*, 11(41) 40-1. (in persian)