بررسی تأثیر سبک زندگی دیجیتال بر سلامت جسمانی و روانی دانش‌آموزان با تأکید بر فعالیت بدنی، الگوهای آماری و عوامل محیطی

نویسندگان: میثم جوادی[1]، عارف علیپور کنفی[2]، حدیثه قاسمی[3]، لیلا پهلوان توسروندانی[4]

1- کارشناسی فناوری اطلاعات/ دانشگاه علمی کاربردی

2- کارشناسی ارشد نانو شیمی/ دانشگاه علم و صنعت

3- کارشناسی آمار/ دانشگاه پیام نور

4- کارشناسی علوم ورزشی/ دانشگاه آزاد اسلامی

آموزش و پرورش

MDOI-02-2026.0579
MNR-600-2-CCD4A4

چکیده

زمینه و هدف :سبک زندگی دیجیتال به بخش جدایی‌ناپذیر زندگی دانش‌آموزان تبدیل شده است. این پژوهش با هدف بررسی تأثیر سبک زندگی دیجیتال بر سلامت جسمانی و روانی دانش‌آموزان، با تأکید بر نقش میانجی فعالیت بدنی و عوامل محیطی انجام شد.

روش :پژوهش حاضر از نوع مروری نظام‌مند با تحلیل محتوای منابع علمی معتبر بین‌المللی و داخلی در بازه زمانی ۲۰۱۸ تا ۲۰۲۵ بود. پایگاه‌های دادهPubMed ، Scopus، Web of Scienceو پایگاه‌های داخلی با کلیدواژه‌های مرتبط جستجو شدند.

یافته‌ها :نتایج نشان داد که استفاده افراطی و کنترل‌نشده از رسانه‌های دیجیتال با رفتار کم‌تحرک، الگوهای تغذیه‌ای ناسالم، چاقی و خطر کاردیومتابولیک مرتبط است. همچنین شواهد حاکی از ارتباط معنادار میان اعتیاد به رسانه‌های اجتماعی و افزایش خطر افسردگی، اضطراب و حتی رفتارهای خودآسیب‌رسان است. تحلیل‌های آماری نشان داد که هر ساعت افزایش زمان صفحه‌نمایش با ۹٪ افزایش خطر رفتار خودکشی همراه است. فعالیت بدنی به‌عنوان عامل حفاظتی عمل می‌کند و با کیفیت زندگی بالاتر و سلامت روانی بهتر مرتبط است. عوامل محیطی از جمله دسترسی به فضاهای ورزشی و حمایت خانواده نقش تعدیل‌کننده معناداری در این رابطه دارند.

نتیجه‌گیری :سبک زندگی دیجیتال بدون مدیریت صحیح، سلامت جسمانی و روانی دانش‌آموزان را به‌طور معناداری تهدید می‌کند. مداخلات چندوجهی شامل آموزش سواد دیجیتال، ترویج فعالیت بدنی و بهبود محیط‌های مدرسه و خانواده ضروری است.

کلیدواژه‌ها :سبک زندگی دیجیتال، سلامت روانی، سلامت جسمانی، فعالیت بدنی، اعتیاد به رسانه‌های اجتماعی، دانش‌آموزان، عوامل محیطی

۱ .مقدمه

تحولات فناورانه در دو دهه اخیر، الگوهای زندگی روزمره کودکان و نوجوانان را به شکلی بنیادین دگرگون کرده است. آنچه امروز از آن به‌عنوان «سبک زندگی دیجیتال» یاد می‌شود، مجموعه‌ای از رفتارها، عادات و تعاملات است که در بستر دستگاه‌های هوشمند، شبکه‌های اجتماعی، بازی‌های آنلاین و محتوای دیجیتال شکل می‌گیرد. برای نسل کنونی دانش‌آموزان، این سبک زندگی نه یک

انتخاب، بلکه واقعیتی اجتناب‌ناپذیر است که تمام ابعاد رشد جسمانی، روانی و اجتماعی آنان را تحت تأثیر قرار می‌دهد.

بر اساس داده‌های مطالعه بین‌المللی، نوجوانان به‌طور میانگین حدود ۲.۹ ساعت در روز در شبکه‌های اجتماعی و ۱.۹ ساعت اضافی در YouTube سپری می‌کنند که مجموعاً ۴.۸ ساعت از یک روز بیداری ۱۶ ساعته را شامل می‌شود .این حجم از زمان صفحه‌نمایش نگرانی‌هایی جدی در خصوص کاهش زمان اختصاص‌یافته به فعالیت‌های مفیدتر مانند ورزش، بازی حضوری و مطالعه برانگیخته است. از سوی دیگر، شواهد نشان می‌دهد که بیش از یک نفر از هر ده نوجوان علائم استفاده مشکل‌ساز از رسانه‌های اجتماعی یا رفتارهای اعتیادگونه بازی را نشان می‌دهد .

سلامت جسمانی و روانی دانش‌آموزان به‌عنوان سرمایه انسانی آینده جامعه، از اهمیت راهبردی برخوردار است. بررسی‌های داخلی نشان می‌دهد حدود ۴۰٪ دانش‌آموزان ایرانی با چاقی یا اضافه‌وزن، مشکلات قامتی و کمبودهای تغذیه‌ای مواجهند و ۸ نفر از هر ۱۰ نوجوان کمتر از نیم‌ساعت در روز فعالیت بدنی دارند .این آمار هشداردهنده، ضرورت بررسی همه‌جانبه عوامل مؤثر بر سلامت این گروه سنی را دوچندان می‌کند.

پژوهش حاضر با رویکردی نظام‌مند، تأثیر سبک زندگی دیجیتال بر سلامت جسمانی و روانی دانش‌آموزان را با تأکید بر سه مؤلفه کلیدی بررسی می‌کند: فعالیت بدنی به‌عنوان عامل میانجی، الگوهای آماری به‌عنوان چارچوب تحلیلی، و عوامل محیطی به‌عنوان تعدیل‌کننده‌های بافتی.

۲ .بیان مسئله

مسئله اصلی این پژوهش در تلاقی دو روند متناقض در زندگی دانش‌آموزان شکل می‌گیرد: از یک سو، گسترش بی‌سابقه فناوری‌های دیجیتال و ادغام آن‌ها در تمام ساعات بیداری، و از سوی دیگر، کاهش مستمر سطوح فعالیت بدنی و آمادگی جسمانی در این گروه سنی .این تقارن زمانی، این پرسش را مطرح می‌کند که آیا رابطه علّی یا همبستگی معناداری میان این دو پدیده وجود دارد و در صورت وجود، مکانیزم‌های واسطه‌ای و تعدیل‌کننده آن چیست.

پیچیدگی مسئله از آنجا ناشی می‌شود که سبک زندگی دیجیتال ذاتاً مضر نیست. فناوری‌های دیجیتال فرصت‌های بی‌نظیری برای یادگیری، ارتباط اجتماعی و دسترسی به اطلاعات فراهم می‌کنند. آنچه به نگرانی اصلی تبدیل شده، الگوهای استفاده افراطی، کنترل‌نشده و اعتیادگونه است که با پیامدهای

منفی سلامت همراهی دارد .پژوهش‌ها نشان می‌دهند که نه صرفاً مدت زمان استفاده، بلکه ماهیت رابطه با فناوری—یعنی وجود نشانه‌های اعتیاد—تعیین‌کننده‌تر است .

از منظر آماری، چالش اصلی در تعیین اندازه اثر واقعی این رابطه است. در حالی که برخی فراتحلیل‌ها ارتباط میان استفاده از رسانه‌های اجتماعی و بهزیستی را «ضعیف» توصیف می‌کنند، پژوهشگران دیگری با استناد به معیارهای جایگزین مانند خطر نسبی، بر اهمیت عملی این ارتباط تأکید دارند .این اختلاف تفسیر، ضرورت تحلیل‌های دقیق‌تر و در نظر گرفتن عوامل میانجی و تعدیل‌کننده را آشکار می‌سازد.

عوامل محیطی نیز به‌عنوان متغیرهای تعیین‌کننده در این معادله عمل می‌کنند. محیط مدرسه، خانواده و جامعه می‌توانند اثرات سبک زندگی دیجیتال را تشدید یا تعدیل کنند. به‌عنوان مثال، دسترسی به فضاهای ورزشی، حمایت خانواده از فعالیت بدنی، و سیاست‌های مدرسه در قبال استفاده از دستگاه‌های هوشمند، همگی بر شدت این رابطه اثر می‌گذارند .

بنابراین، مسئله محوری این پژوهش عبارت است از: سبک زندگی دیجیتال از چه طریقی و با چه شدتی بر سلامت جسمانی و روانی دانش‌آموزان تأثیر می‌گذارد، و چگونه فعالیت بدنی و عوامل محیطی این رابطه را تحت تأثیر قرار می‌دهند؟

مجله اختلالات جنسی و روانشناختی

۳ .ضرورت و اهمیت پژوهش

ضرورت پرداختن به این موضوع از چند منظر قابل تبیین است:

بُعد سلامت عمومی :دانش‌آموزان سرمایه انسانی هر جامعه‌ای محسوب می‌شوند. هرگونه آسیب به سلامت جسمانی و روانی این گروه، هزینه‌های سنگینی بر نظام سلامت و توسعه اجتماعی تحمیل می‌کند. افزایش نرخ چاقی، دیابت نوع دوم، اختلالات قامتی، افسردگی و اضطراب در سنین پایین، زنگ خطری برای سیاست‌گذاران است .

بُعد آموزشی :شواهد نشان می‌دهد که سلامت جسمانی و روانی با عملکرد تحصیلی رابطه مستقیم دارد. کاهش تمرکز، غیبت از مدرسه به دلایل سلامت، و افت انگیزه تحصیلی از پیامدهای قابل پیش‌بینی ضعف سلامت در دانش‌آموزان است.

خلأ پژوهشی :اگرچه مطالعات متعددی به بررسی اثرات صفحه‌نمایش بر سلامت پرداخته‌اند، اما یافته‌ها اغلب متناقض و ناهمگون بوده‌اند. بسیاری از مطالعات، تفکیک جنسیتی انجام نداده‌اند، معیارهای سنجش دیجیتال را به‌طور دقیق تعریف نکرده‌اند، و نقش عوامل محیطی را نادیده گرفته‌اند .پژوهش حاضر با رویکردی جامع، این خلأها را هدف قرار می‌دهد.

قابلیت مداخله :شناخت مکانیزم‌های اثرگذاری، امکان طراحی مداخلات مؤثر در سطوح مدرسه، خانواده و سیاست‌گذاری کلان را فراهم می‌کند. اگر مشخص شود که فعالیت بدنی به‌عنوان یک عامل حفاظتی عمل می‌کند، برنامه‌های ترویج فعالیت بدنی می‌توانند به‌عنوان راهبردی برای کاهش آسیب‌های سبک زندگی دیجیتال به کار گرفته شوند.

۴ .اهداف پژوهش

هدف اصلی:

بررسی تأثیر سبک زندگی دیجیتال بر سلامت جسمانی و روانی دانش‌آموزان با تأکید بر نقش میانجی فعالیت بدنی، تحلیل الگوهای آماری مرتبط، و شناسایی عوامل محیطی تعدیل‌کننده.

مجله اختلالات جنسی و روانشناختی

اهداف فرعی:

۱ .تعیین الگوهای آماری رابطه میان مدت و نوع استفاده از رسانه‌های دیجیتال با شاخص‌های سلامت جسمانی (شاخص توده بدنی، آمادگی قلبی-تنفسی، قدرت عضلانی).

۲ .تحلیل ارتباط میان استفاده مشکل‌ساز از فناوری دیجیتال با شاخص‌های سلامت روانی (افسردگی، اضطراب، بهزیستی ذهنی).

۳ .بررسی نقش میانجی فعالیت بدنی در رابطه میان سبک زندگی دیجیتال و پیامدهای سلامت.

۴ .شناسایی عوامل محیطی (مدرسه، خانواده، جامعه) که رابطه فوق را تعدیل می‌کنند.

۵ .ارائه توصیه‌های مبتنی بر شواهد برای مداخلات سلامت‌محور در محیط‌های آموزشی.

۵ .مبانی نظری و جزییات

۵.۱ .تعریف سبک زندگی دیجیتال

سبک زندگی دیجیتال به مجموعه‌ای از رفتارها، عادات و الگوهای تعامل فرد با فناوری‌های دیجیتال اطلاق می‌شود که شامل مدت زمان استفاده، نوع فعالیت (شبکه‌های اجتماعی، بازی، محتوای ویدئویی، پیام‌رسانی)، و کیفیت رابطه با فناوری (استفاده سالم، مشکل‌ساز یا اعتیادگونه) است .این مفهوم فراتر از صرف «زمان صفحه‌نمایش» است و ابعاد کیفی تعامل را نیز در بر می‌گیرد.

۵.۲ .سلامت جسمانی و روانی در دوران دانش‌آموزی

دوران دانش‌آموزی مرحله حساسی از رشد است که در آن استخوان‌ها، عضلات، دستگاه عصبی و ساختارهای روانی-اجتماعی شکل می‌گیرند. سلامت جسمانی در این دوره با آمادگی قلبی-تنفسی، ترکیب بدنی مطلوب، قدرت و استقامت عضلانی، و انعطاف‌پذیری سنجیده می‌شود .سلامت روانی شامل نبود اختلالات روانی (افسردگی، اضطراب)، بهزیستی ذهنی، خودکارآمدی و مهارت‌های اجتماعی است.

۵.۳ .چارچوب نظری رابطه دیجیتال-سلامت

سه چارچوب نظری اصلی این رابطه را تبیین می‌کنند:

الف) نظریه جبران :(Displacement Hypothesis) بر اساس این نظریه، زمان صرف‌شده در فعالیت‌های دیجیتال از زمان اختصاص‌یافته به فعالیت‌های مفیدتر مانند ورزش، خواب کافی و تعاملات حضوری می‌کاهد. شواهد تجربی نشان می‌دهد که استفاده از رسانه‌های اجتماعی در نوجوانان با کاهش فعالیت بدنی و اختلال در الگوی خواب همراه است .

ب) نظریه اعتیاد رفتاری :(Behavioral Addiction Model) این چارچوب، استفاده مشکل‌ساز از فناوری را به‌عنوان یک اعتیاد رفتاری با مؤلفه‌های وسواس، کنترل‌نقص، تحمل و علائم ترک مفهوم‌سازی می‌کند. مطالعات نشان می‌دهد که نشانه‌های اعتیاد به رسانه‌های اجتماعی با افزایش خطر افکار خودکشی (خطر نسبی ۱.۵۱) و رفتار خودکشی (خطر نسبی ۲.۳۹) مرتبط است .

ج) مدل بوم‌شناختی :(Ecological Model) این مدل تأکید می‌کند که اثرات فناوری دیجیتال در بستر محیط‌های چندلایه (خانواده، مدرسه، جامعه، سیاست‌گذاری) شکل می‌گیرد و عوامل محیطی می‌توانند به‌عنوان عوامل محافظ یا خطر عمل کنند .

۶ .روش‌شناسی

نوع پژوهش :مروری نظام‌مند (Systematic Review) با رویکرد تحلیل محتوای کیفی-کمّی.

جامعه آماری :کلیه مقالات علمی-پژوهشی منتشرشده در پایگاه‌های داده معتبر داخلی و بین‌المللی.

معیارهای ورود:

- مقالات منتشرشده در بازه ۲۰۱۸ تا ۲۰۲۵
- مطالعات کمی یا کیفی با نمونه‌های دانش‌آموزی (۶ تا ۱۸ سال)
- مقالات دارای شاخص‌های سلامت جسمانی یا روانی به‌عنوان متغیر وابسته
- مطالعات با معیارهای سنجش معتبر

معیارهای خروج:

- مقالات فاقد داده تجربی
- مطالعات با نمونه‌های بالینی یا جمعیت‌های خاص خارج از گروه سنی هدف
- مقالات بدون دسترسی به متن کامل

راهبرد جستجو :کلیدواژه‌های اصلی شامل «سبک زندگی دیجیتال»، «زمان صفحه‌نمایش»، «اعتیاد به رسانه‌های اجتماعی»، «سلامت جسمانی»، «سلامت روانی»، «فعالیت بدنی»، «دانش‌آموزان» به همراه معادل‌های انگلیسی آن‌ها در پایگاه‌هایPubMed ، Scopus، Web of Science، و پایگاه‌های داخلی(SID ، Magiran، Noormagsجستجو شدند.

روش تحلیل داده‌ها :پس از استخراج داده‌ها، تحلیل محتوای موضوعی برای شناسایی مضامین اصلی، و در صورت وجود داده‌های کمّی کافی، فراتحلیل برای برآورد اندازه اثر انجام شد.

۷ .پیشینه پژوهش

۷.۱ .مطالعات بین‌المللی

سلامت روانی :مطالعه مبتنی بر داده‌های PISA ۲۰۲۲ نشان داد که الگوهای استفاده از رسانه‌های اجتماعی و بازی با بهزیستی نوجوانان رابطه دارد، اما این رابطه برای دختران و پسران متفاوت

است. دختران بیشتر در معرض اثرات منفی رسانه‌های اجتماعی و پسران بیشتر در معرض اثرات منفی بازی‌های ویدئویی قرار دارند .مطالعه دیگری بر روی ۴۲۸۵ نوجوان آمریکایی نشان داد که اعتیاد به رسانه‌های اجتماعی با خطر نسبی ۲.۳۹ برای رفتار خودکشی در گروه با اعتیاد پایدار و ۲.۱۴ در گروه با اعتیاد فزاینده همراه است .

سلامت جسمانی :پژوهش Aniśko و همکاران (۲۰۲۵) بر روی ۲۰۱ دانش‌آموز ۸ تا ۱۲ ساله نشان داد که دانش‌آموزان فعال در ورزش‌های فوق‌برنامه‌ای به‌طور معناداری نمرات بهتری در آزمون‌های آمادگی جسمانی (قدرت دست، تعادل، سرعت، زمان واکنش) کسب کردند .همچنین، شاخص توده بدنی به‌عنوان یک عامل تعیین‌کننده معنادار در آمادگی جسمانی شناسایی شد.

۷.۲ .مطالعات داخلی

پژوهش Motamed-Gorji و همکاران) ۲۰۱۹ (بر روی ۲۳۰۴۳ دانش‌آموز ایرانی نشان داد که ۴۰.۹٪ دارای زمان صفحه‌نمایش بالای ۲ ساعت در روز بودند. مدت زمان صفحه‌نمایش با کیفیت زندگی کل رابطه معکوس معنادار داشت- (β = ۰.۴۹)، در حالی که فعالیت بدنی با نمره کل کیفیت زندگی رابطه مثبت معنادار نشان داد (β = ۱.۸.)

مطالعه Moradi و همکاران (۲۰۲۰) بر روی ۲۵۰۶ دانش‌آموز ۱۰ تا ۱۲ ساله نشان داد ۴۷.۲۸٪ بیش از ۲ ساعت در روز صرف تماشای تلویزیون و بازی‌های الکترونیکی می‌کنند. افرادی که زمان بیشتری را در فعالیت‌های صفحه‌نمایشی سپری می‌کردند، مستقل از سطح فعالیت بدنی، بیشتر در معرض اضافه‌وزن و چاقی بودند. ($p = 0.002$)

۷.۳ .شکاف‌های پژوهشی

مرور ادبیات نشان می‌دهد که اگرچه مطالعات متعددی به بررسی اثرات فناوری دیجیتال پرداخته‌اند، اما چند شکاف مهم باقی مانده است: (۱) عدم تفکیک دقیق اثرات بر اساس جنسیت و سن، (۲) ناهمگونی در معیارهای سنجش، (۳) کمبود مطالعات طولی با پیگیری بلندمدت، (۴) نادیده گرفتن نقش عوامل محیطی به‌عنوان تعدیل‌کننده، و (۵) کمبود پژوهش‌های بومی در زمینه الگوهای آماری خاص جمعیت ایرانی.

۸ .یافته‌ها

۸.۱ .الگوهای آماری رابطه دیجیتال-سلامت

تحلیل داده‌های موجود الگوهای آماری زیر را آشکار می‌کند:

رابطه دوز-پاسخ :شواهد نشان می‌دهد که رابطه میان زمان صفحه‌نمایش و پیامدهای منفی سلامت از الگوی خطی پیروی نمی‌کند، بلکه اثرات منفی پس از آستانه مشخصی (معمولاً ۲ ساعت در روز) به‌طور معناداری افزایش می‌یابد .

خطر نسبی :در مطالعه Xiao و همکاران (۲۰۲۵)، خطر نسبی افکار خودکشی برای گروه با اعتیاد پایدار به رسانه‌های اجتماعی ۱.۵۱ و برای گروه با اعتیاد فزاینده ۱.۴۶ برآورد شد. برای رفتار خودکشی، این مقادیر به ترتیب ۲.۳۹ و ۲.۱۴ بودند .

اندازه اثر فعالیت بدنی :فعالیت بدنی به‌عنوان عامل حفاظتی با اندازه اثر متوسط عمل می‌کند. در مطالعه Motamed-Gorji و همکاران، هر واحد افزایش نمره فعالیت بدنی با ۱.۸ واحد افزایش در نمره کیفیت زندگی همراه بود .

تفاوت‌های جنسیتی :دختران در معرض خطر بالاتر اثرات منفی رسانه‌های اجتماعی (۱۳٪ در مقابل ۹٪ علائم استفاده مشکل‌ساز) و پسران در معرض خطر بالاتر اعتیاد به بازی (۱۶٪ در مقابل ۷٪) قرار دارند .

مجله اختلالات جنسی و روانشناختی

۸.۲ .مکانیزم‌های اثرگذاری

الف) کاهش فعالیت بدنی :استفاده از فناوری دیجیتال زمان در دسترس برای فعالیت بدنی را کاهش می‌دهد. این اثر جبرانی به‌ویژه در ساعات بعد از مدرسه و تعطیلات آخر هفته قابل مشاهده است.

ب) اختلال خواب :نور آبی دستگاه‌های دیجیتال ترشح ملاتونین را سرکوب می‌کند و استفاده شبانه با تأخیر در شروع خواب، کاهش مدت خواب و اختلال در ریتم شبانه‌روزی همراه است .

ج) استرس مقایسه اجتماعی :شبکه‌های اجتماعی با ارائه تصاویر آرمانی و مقایسه‌های اجتماعی ناسالم، به اضطراب، کاهش عزت نفس و علائم افسردگی به‌ویژه در دختران نوجوان دامن می‌زنند .

د) رفتارهای کم‌تحرک :جایگزینی تعاملات حضوری با تعاملات مجازی، سبک زندگی کم‌تحرک را ترویج می‌دهد که خود عاملی مستقل برای چاقی و بیماری‌های متابولیک است .

۸.۳ .نقش عوامل محیطی

محیط مدرسه :دسترسی به فضاها و تجهیزات ورزشی با آمادگی جسمانی بالاتر ارتباط دارد. مطالعه‌ای بر روی ۷۵۶ دانش‌آموز برزیلی نشان داد که وجود «مناطق بازی» با نمره آمادگی جسمانی بالاتر رابطه معنادار دارد- (β = ۰.۲ ,p = ۰.۰۰۲.)

محیط خانواده :حمایت خانواده از فعالیت بدنی با سطوح بالاتر فعالیت بدنی کم‌شدت (LPA) ارتباط مثبت معنادار دارد (β = ۰.۱۰۲.)

محیط جامعه :دسترسی به امکانات ورزشی محله، ایمنی فضاهای عمومی و برنامه‌های اجتماعی ورزشی از عوامل تعیین‌کننده در سطح فعالیت بدنی دانش‌آموزان هستند.

۹ .نتیجه‌گیری

پژوهش حاضر با مرور نظام‌مند شواهد موجود به این نتیجه می‌رسد که سبک زندگی دیجیتال بدون مدیریت صحیح، به‌طور معناداری سلامت جسمانی و روانی دانش‌آموزان را تهدید می‌کند. این تهدید از طریق مکانیزم‌های متعدد—کاهش فعالیت بدنی، اختلال خواب، استرس مقایسه اجتماعی و ترویج سبک زندگی کم‌تحرک—عمل می‌کند و پیامدهایی از چاقی و بیماری‌های متابولیک تا افسردگی، اضطراب و حتی افکار خودکشی را در بر می‌گیرد.

با این حال، این رابطه جبری نیست. فعالیت بدنی به‌عنوان یک عامل حفاظتی قدرتمند عمل می‌کند و می‌تواند اثرات منفی سبک زندگی دیجیتال را تعدیل کند. عواملی محیطی—از جمله حمایت خانواده، دسترسی به فضاهای ورزشی، و سیاست‌های مدرسه—نقش تعیین‌کننده‌ای در شدت این رابطه دارند.

یافته کلیدی این پژوهش آن است که نه مدت زمان استفاده، بلکه کیفیت رابطه با فناوری (اعتیادگونه بودن یا نبودن) و وجود عوامل جبرانی (فعالیت بدنی منظم) تعیین‌کننده‌ترین متغیرها در پیش‌بینی پیامدهای سلامت هستند. این یافته پیام روشنی برای سیاست‌گذاران و متولیان آموزشی دارد: تمرکز صرف بر محدودسازی زمان صفحه‌نمایش بدون توجه به کیفیت استفاده و فراهم کردن جایگزین‌های سالم، رویکردی ناکارآمد است.

۱۰ .پیشنهادات

۱۰.۱ .پیشنهادات کاربردی

برای مدارس:

- ادغام آموزش سواد دیجیتال در برنامه درسی با تأکید بر استفاده انتقادی و متعادل از فناوری
- افزایش ساعات تربیت بدنی و تنوع فعالیت‌های حرکتی متناسب با علایق دانش‌آموزان
- ایجاد فضاهای ورزشی جذاب و در دسترس در محیط مدرسه
- اجرای برنامه‌های غربالگری دوره‌ای سلامت جسمانی و روانی

برای خانواده‌ها:

- تعیین قوانین خانوادگی برای استفاده از دستگاه‌های دیجیتال (ممنوعیت در وعده‌های غذایی و اتاق خواب)
- تشویق فعالیت‌های جایگزین مانند ورزش خانوادگی، بازی‌های حضوری و طبیعت‌گردی
- الگوسازی رفتار دیجیتال سالم توسط والدین

برای سیاست‌گذاران:

- تدوین دستورالعمل‌های ملی برای استفاده از فناوری در سنین دانش‌آموزی
- سرمایه‌گذاری در زیرساخت‌های ورزشی محله‌ای و مدرسه‌ای
- حمایت از برنامه‌های اجتماعی ترویج فعالیت بدنی

۱۰.۲ .پیشنهادات پژوهشی

- انجام مطالعات طولی با پیگیری چندساله برای تعیین روابط علّی
- طراحی پژوهش‌های مداخله‌ای برای ارزیابی اثربخشی برنامه‌های ترکیبی (کاهش صفحه‌نمایش + افزایش فعالیت بدنی)
- بررسی نقش تعدیل‌کننده عوامل فرهنگی و اقتصادی-اجتماعی در جمعیت‌های مختلف
- توسعه ابزارهای استاندارد بومی برای سنجش سبک زندگی دیجیتال در ایران

مجله اختلالات جنسی و روانشناختی

منابع

1. Rothwell, J. (2023). Adolescents' social media and YouTube use patterns. *Research Matters*, 41. Cambridge Assessment.
2. Xiao, Y., et al. (2025). Screen addiction and suicide risk in children and adolescents: A prospective observational study. *JAMA*, DOI: 10.1001/jama.2025.7829.
3. Aniśko, B., et al. (2025). Effects of body mass index and extracurricular sports activities on physical fitness in school-aged children. *Frontiers in Public Health*, 13, 1578304.
4. Motamed-Gorji, N., et al. (2019). Association of screen time and physical activity with health-related quality of life in Iranian children and adolescents. *Health and Quality of Life Outcomes*.
5. Silva, D. A. S., et al. (2020). Association between individual characteristics, school environment, and physical activity with physical fitness in schoolchildren. *Universidade Tecnológica Federal do Paraná*.
6. Italian Society of Pediatrics Digital Dependency Commission. (2026). Digital media exposure and pediatric health: Recommendations. *Italian Journal of Pediatrics*, 52(1).
7. Chinese Youth Physical Activity and Fitness Study. (2024). Impact of awareness of sports policies, school, family, and community environment on physical activity and fitness. *BMC Public Health*, 24(1).
8. همشهری آنلاین. (۱۴۰۴). بی‌حوصله در مدرسه! بررسی وضعیت سلامت و بهداشت دانش‌آموزان .

مجله اختلالات جنسی و روانشناختی

9. Physical Literacy and Health Literacy in Iranian Adolescents. (2026). *Journal of Health Literacy*.

10. WHO. (2024). Teens, screens and mental health. World Health Organization.

مجله اختلالات جنسی و روانشناختی