

صفحات ۹-۱

## بررسی رابطه بین مشارکت در فعالیت‌های ورزشی و وابستگی به شبکه‌های اجتماعی مبتنی بر تلفن همراه

لیلا حیدریانی<sup>۱\*</sup>، حمید ناصری<sup>۲</sup>

۱. استادیار، گروه روانشناسی و مشاوره خانواده، دانشگاه جامع انقلاب اسلامی، تهران، ایران

۲. دانشجوی دکتری مدیریت رسانه، گروه هنر انقلاب، دانشگاه جامع انقلاب اسلامی، تهران، ایران

### چکیده

پژوهش حاضر با هدف بررسی رابطه بین مشارکت در فعالیت‌های ورزشی و وابستگی به شبکه‌های اجتماعی مبتنی بر تلفن همراه انجام گرفت. روش پژوهش توصیفی از نوع همبستگی بود. جامعه آماری شامل کلیه دانش‌آموزان ابتدایی پایه ششم دخترانه شهرستان اسلامشهر در سال تحصیلی ۱۴۰۳-۱۴۰۲ بود که با استفاده از روش نمونه‌گیری در دسترس تعداد ۲۲۰ نفر به عنوان نمونه انتخاب شد. ابزار مورد استفاده شامل پرسشنامه‌های وابستگی به شبکه‌های اجتماعی مبتنی بر تلفن همراه خواجه‌احمدی و همکاران (۱۳۹۵) و پرسشنامه محقق ساخته مشارکت در فعالیت‌های ورزشی بود. داده‌ها به کمک آزمون همبستگی پیرسون تحلیل شد. نتایج نشان داد که بین مشارکت در فعالیت‌های ورزشی و وابستگی به شبکه‌های اجتماعی مبتنی بر تلفن همراه رابطه منفی معناداری وجود داشت ( $p=0/001$ ,  $R=0/432$ ). بر اساس نتایج به دست آمده پیشنهاد می‌شود هم مدارس و هم خانواده‌ها زمینه مشارکت در فعالیت‌های ورزشی را بیش از پیش برای دانش‌آموزان فراهم کنند.

**کلیدواژه‌ها:** مشارکت در فعالیت‌های ورزشی، وابستگی به شبکه‌های اجتماعی، تلفن همراه، دانش‌آموزان

\* ایمیل نویسنده مسئول: [heidaryani@cuir.ac.ir](mailto:heidaryani@cuir.ac.ir)

## مقدمه

رشد فزاینده کاربران شبکه‌های اجتماعی مبتنی بر تلفن همراه، نگرانی‌های فراوانی را نسبت به تأثیرات آن بر زندگی اجتماعی و فردی افراد برانگیخته است (عباس‌نژاد و عمویی دیزجی، ۱۴۰۴). تعداد کاربران اینترنت در ایران در ژانویه ۲۰۲۴ به تقریباً ۷۵ میلیون نفر تخمین زده شده است (استیستا<sup>۱</sup>، ۲۰۲۴). متأسفانه استفاده از شبکه‌های اجتماعی مبتنی بر موبایل با وجود فواید زیادی که در زمینه ارتباطات به وجود آورده است، آسیب‌های خطرناکی نیز به دنبال دارد (حامدنی و همکاران، ۱۴۰۱).

به اعتقاد متخصصان، مشکلات وابستگی به شبکه‌های اجتماعی مبتنی بر تلفن همراه از خطرات ناشی از اعتیاد به مواد مخدر بیشتر و مخرب‌تر است، در ارتباط با وابستگی به شبکه‌های اجتماعی، جسم افراد دچار آسیب می‌شود ولی در جریان وابستگی به شبکه‌های اجتماعی، روان افراد دچار مشکل شده و موجب ایجاد اختلالات جدی در زمینه سلامت روانی می‌شود (سلیمانی و همکاران، ۱۴۰۳). متخصصان این فناوری نوین، استفاده بیش از حد از شبکه‌های اجتماعی را موجب دور شدن کاربران از فضای اجتماعی و عمومی جامعه می‌دانند و اعتقاد دارند که این شرایط در طولانی مدت اثرات منفی و ویرانگری را روی جسم و روان افراد می‌گذارد (بلاچینو<sup>۲</sup> و همکاران، ۲۰۱۸). علائم و نشانه‌های منفی ناشی از وابستگی به شبکه‌های اجتماعی عبارت است از اهمال‌کاری یا به تعویق انداختن کارها (کایا<sup>۳</sup>، ۲۰۲۴)؛ حواس‌پرتی (کورکر و سوروکو<sup>۴</sup>، ۲۰۲۴)؛ خارج شدن دانش‌آموان از نظارت و کنترل والدین (شو<sup>۵</sup> و همکاران، ۲۰۲۴)؛ و همچنین می‌تواند بر خواب، خوراک، بهداشت شخصی، زمان صرف شده با خانواده، موفقیت تحصیلی، شایستگی‌های اجتماعی، پریشانی و به طور کل سلامت روان اثر مخرب داشته باشد (چرن و هوانگ<sup>۶</sup>، ۲۰۱۸). بر این اساس با توجه به گستردگی و اهمیت وابستگی بیش از حد وابستگی به شبکه‌های اجتماعی، بررسی عواملی که می‌تواند افراد را از این اختلال دور

1. Statista

2. Blachino

3. Kaya

4. Kurker & Surucu

5. She

6. Chern & Huang

کند همواره مورد توجه است (حسینی و رافعی، ۱۴۰۳). هاذار (۲۰۱۷) در مطالعات خود عنوان کرد فعالیت بدنی و ورزش یک ابزار مهم در حل مشکلات اعتیاد و بازی‌های دیجیتالی است و کسانی که از نظر جسمی فعال تر هستند وابستگی کمتری به شبکه‌های اجتماعی دارند. پارک (۲۰۱۶) نیز در پژوهش‌های خود بیان می‌کند که فعالیت‌های ورزشی در درمان اعتیاد اینترنتی و سایر اعتیادها تاثیر بیشتری نسبت به درمان‌های دارویی دارد. بر این اساس و با توجه به وابستگی بیش از حد دانش‌آموزان به استفاده از شبکه‌های اجتماعی مبتنی بر تلفن همراه و اثرات منفی آن بر روی سلامت فردی و اجتماعی دانش‌آموزان، این پژوهش به دنبال پرسش زیر است: آیا بین مشارکت در فعالیت‌های ورزشی و وابستگی به شبکه‌های اجتماعی مبتنی بر تلفن همراه رابطه وجود دارد یا خیر؟

### روش پژوهش

روش پژوهش حاضر به شیوه توصیفی از نوع همبستگی بود. جامعه آماری، کلیه دانش‌آموزان ابتدایی پایه ششم دخترانه شهرستان اسلامشهر در سال تحصیلی ۱۴۰۳-۱۴۰۲ بود که به صورت تصادفی ۷ مدرسه انتخاب شد و با استفاده از روش نمونه‌گیری در دسترس تعداد ۲۲۰ نفر به عنوان نمونه انتخاب شد. ملاک ورود به مطالعه شامل: پایه ششم ابتدایی و جنسیت دختر بود و ملاک خروج از پژوهش: عدم تمایل به ادامه همکاری با پژوهشگر بود. به منظور رعایت اخلاق در پژوهش، پس از کسب رضایت آگاهانه پرسشنامه‌های مطالعه در اختیار آنان قرار گرفت. به منظور تجزیه تحلیل داده‌ها از آزمون‌های توصیفی (میانگین و انحراف معیار) و آزمون همبستگی پیرسون استفاده گردید. اطلاعات با استفاده از نرم‌افزار اس پی اس اس نسخه ۲۷ تحلیل گردید. ابزار گردآوری داده‌ها شامل پرسشنامه‌های زیر بود:

### پرسشنامه وابستگی به شبکه‌های اجتماعی مبتنی بر تلفن همراه:

این پرسشنامه ۲۳ سوالی توسط خواجه احمدی و همکاران (۱۳۹۵) طراحی و اجرا گردید و در طیف لیکرت پنج گزینه‌ای شامل مخالفم (۱)، تا اندازه‌ای مخالفم (۲)، بی‌نظم (۳)، تا اندازه‌ای موافقم (۴) و کاملاً موافقم (۵) تنظیم شده است.

حداقل نمره پرسشنامه ۲۳ و حداکثر نمره ۱۱۵ است و سطح اعتیاد به شبکه‌های اجتماعی در چهار سطح مشتمل بر کاربر پایین‌تر از حد معمول (۲۳-۴۶)، کاربر معمولی (۴۷-۶۹)، کاربر در شرف اعتیاد (۷۰-۹۲)، و کاربر معتاد (۹۳-۱۱۵)، توصیف گردید. جهت بررسی و تعیین روایی پرسشنامه از سه روش روایی صوری، روایی محتوا و روایی سازه استفاده شد. جهت تعیین روایی صوری کمی، پرسشنامه به ۱۰ نفر از دانشجویان واجد شرایط پژوهش داده شد. همچنین جهت تأیید روایی محتوا از محاسبه‌ی شاخص روایی محتوا ( $CVR = 0/86$ ) و نسبت روایی محتوا ( $CVR = 0/86$ ) استفاده شد. در تحقیق خواجه احمدی و همکاران (۱۳۹۵) ضریب آلفای کرونباخ در نمونه ۲۶۰ نفری دانشجویان علوم پزشکی بوشهر برای کل پرسشنامه (۰/۹۲۷) و همچنین به تفکیک برای هر کدام از عامل‌های پرسشنامه با حداقل ۰/۶۸۱ و حداکثر ۰/۹۰۷ محاسبه گردید. در تحقیق حاضر ضریب آلفای کرونباخ برای خرده مقیاس‌های عملکرد فردی، ۰/۹۰۷؛ مدیریت زمان، ۰/۸۱۶؛ خودکنترلی، ۰/۷۲۴ و روابط اجتماعی، ۰/۶۸۱ برآورد گردید.

همچنین از دیگر ابزار گردآوری اطلاعات این پژوهش پرسشنامه باز پاسخ محقق ساخته میزان مشارکت در فعالیت‌های ورزشی است که در آن تعداد جلسات و زمان مشارکت در فعالیت‌های ورزشی بر حسب دقیقه در هفته مورد پرسش قرار گرفت. سوال‌ها به این صورت بود: (۱) در هفته چند جلسه به فعالیت‌های ورزشی می‌پردازید؟ در هر جلسه چند ساعت ورزش می‌کنید؟ با پاسخ به این سوالات و با حاصل ضرب تعداد جلسات شرکت در فعالیت‌های ورزشی در زمان هر جلسه (بر حسب دقیقه) میزان مشارکت در فعالیت‌های ورزشی برای هر نفر بر حسب دقیقه در هفته محاسبه شد (رحیمی ریگی و همکاران، ۱۳۹۸).

### یافته‌های پژوهش

برای تجزیه و تحلیل آماری داده‌های گردآوری شده، ابتدا از آمار توصیفی و سپس ضریب همبستگی پیرسون استفاده گردید. اطلاعات توصیفی شامل میانگین و انحراف معیار متغیرهای مورد بررسی در جدول یک ارائه شده است.

جدول ۱: شاخص‌های آمار توصیفی شرکت در فعالیت‌های ورزشی و وابستگی به شبکه‌های اجتماعی مبتنی بر تلفن همراه

| متغیر                                           | میانگین | انحراف معیار |
|-------------------------------------------------|---------|--------------|
| شرکت در فعالیت‌های ورزشی                        | ۴۳/۶۵   | ۶/۷۵         |
| وابستگی به شبکه‌های اجتماعی مبتنی بر تلفن همراه | ۶۸/۲۶   | ۱۲/۷۱        |

به منظور بررسی رابطه بین شرکت در فعالیت‌های ورزشی و وابستگی به شبکه‌های اجتماعی مبتنی بر تلفن همراه ماتریس ضریب همبستگی پیرسون بین متغیرها مورد بررسی قرار می‌گیرد، که نتایج آن در جدول ۲ نشان داده شده است.

جدول ۲: ماتریس ضرایب همبستگی متغیرهای شرکت در فعالیت‌های ورزشی و وابستگی به شبکه‌های اجتماعی مبتنی بر تلفن همراه

| متغیر                    | وابستگی به شبکه‌های اجتماعی مبتنی بر تلفن همراه |
|--------------------------|-------------------------------------------------|
| شرکت در فعالیت‌های ورزشی | همبستگی                                         |
|                          | سطح معناداری                                    |
|                          | -۰/۴۳۲                                          |
|                          | ۰/۰۰۱                                           |

نتایج جدول ۲ نشان می‌دهد که بین شرکت در فعالیت‌های ورزشی و وابستگی به شبکه‌های اجتماعی مبتنی بر تلفن همراه رابطه منفی معنادار ( $p=0/001$ ,  $R= 0/432$ ) مشاهده شد. یعنی با افزایش نمرات مربوط به شرکت در فعالیت‌های ورزشی نمرات وابستگی به شبکه‌های اجتماعی مبتنی بر تلفن همراه کاهش پیدا می‌کند.

### بحث و نتیجه گیری

پژوهش حاضر با هدف بررسی رابطه بین مشارکت در فعالیت های ورزشی و وابستگی به شبکه های اجتماعی مبتنی بر تلفن همراه انجام گرفت. یافته ها نشان داد که بین میزان مشارکت در فعالیت های ورزشی و وابستگی به شبکه های اجتماعی مبتنی بر تلفن همراه رابطه منفی معناداری وجود دارد و هر اندازه میزان مشارکت دانش آموزان در فعالیت های ورزشی بیشتر شود از میزان وابستگی آنها به شبکه های اجتماعی کاسته می شود. این یافته با یافته های دودانگه (۱۴۰۴)، پارسامهر و همکاران (۱۳۹۲) و رحیمی ریگی و همکاران (۱۳۹۸) هماهنگ و همسو می باشد. در تبیین این یافته می توان گفت نش ورزش در پیشگیری از بیماری ها و سایر مشکلات شناخته شده است و افراد ورزشکار با داشتن درک درست و روشن از شایستگی های اجتماعی خود کمتر به استفاده بیش از حد شبکه های اجتماعی روی می آورند، بر این اساس مشارکت در فعالیت های ورزشی می تواند اثرات مثبت زودبازده و تایرگذار بر تقویت روحیه، خلق روحیه، نشاط و شادابی و ایجاد سرگرمی و برقراری روابط اجتماعی باث دور شدن از دنیای مجازی و سرگرمی های آن از افراد می شود. پیشنهاد می شود که نهادهای آموزشی به منظور پیشگیری دانش آموزان از وابستگی افراطی به شبکه های اجتماعی برنامه ریزی های لازم را به عمل آورند. از جمله محدودیت های مطالعه حاضر عدم تبیین روابط علی و معلولی و تعداد محدود متغیرها برای بررسی روابط بود که پیشنهاد می شود در پژوهش های آتی مدنظر قرار گیرد.

### سپاسگزاری

بدین وسیله مراتب قدردانی را از کلیه کسانی که در انجام این پژوهش ما را یاری نمودند به عمل می آوریم.

## منابع

- پارسامهر، مهریان؛ بلگوریان، مستانه و سعیدی مدنی، محسن (۱۳۹۲). بررسی رابطه بین مؤلفه های سرمایه اجتماعی و مشارکت ورزشی در میان نوجوانان. نشریه مدیریت ورزشی، ۵(۲)، ۱۰۹-۱۲۷.
- حامدنی، مهرداد؛ بابایی، محمد مهدی و خالق خواه، علی (۱۴۰۱). رابطه بین سبک دلبستگی و ویژگی های شخصیتی با اعتیاد به اینترنت در دانشجویان. مطالعات فرهنگی پلیس، ۹، ۲ (۳۳)، ۸-۲.
- حسینی، سیده یاسمن و رافعی، زهره (۱۴۰۳). پیش بینی اعتیاد به اینترنت بر اساس انواع چشم انداز زمانی و الگوهای روابط موضوعی در دانش آموزان. پژوهش های روان شناسی اجتماعی، ۱۴ (۵۵)، ۳۷-۴۸.
- دودانگه، فائزه (۱۴۰۴). بررسی رابطه بین مشارکت در فعالیت های ورزشی مدرسه و سلامت روان دانش آموزان. دومین همایش بین المللی معلمان برتر.
- رحیمی ریگی، زهرا؛ مرادی، محمدرضا و امیدی، علیرضا (۱۳۹۸). رابطه بین مشارکت در فعالیت های ورزشی و اعتیاد به اینترنت در دانشجویان دانشاهای شهرکرد. مجله سلامت اجتماعی، ۶(۴)، ۴۳۹-۴۴۷.
- سلیمانی، رحیمیان بوگر و جهان. (۱۴۰۳). نقش نیازهای روانشناختی دانشجویان در اعتیاد به اینترنت با واسطه گری سبک های مقابله ای. رویش روان شناسی، ۱۳ (۷)، ۱۴۲-۱۵۰.
- عباس نژاد، محدثه و عموی دیزجی، خدیجه (۱۴۰۴). الگوی ساختاری پیش بینی اعتیاد به اینترنت بر اساس سبک های دلبستگی با میانجیگری انعطاف پذیری شناختی در نوجوانان شهر کرج. نشریه مدیریت ارتقای سلامت، ۱۴ (۱)، ۵۲-۴۲.
- Blachino, A., Przepiokra, A., Benvenuti, M., Mazzoni, E., Seidman, G. (2018). Relations between Facebook Intrusion, Internet Addiction, Life Satisfaction, and Self-Esteem: a Study in Italy and the USA. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 17(4), 793-805. [Doi:10.1007/s11469-018-0038-y](https://doi.org/10.1007/s11469-018-0038-y)
- Chern, K. C., & Huang, J. H. (2018). Internet addiction: Associated with lower health-related quality of life among college students in Taiwan, and in what aspects? *Computers in Human Behavior*, 84(1), 460-466. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2018.03.011>
- Hazar Z, Tekkur un Demir G, Namli S. Investigation Of The Relationship Between Digital Game Addiction And Physical Activity Levels Of Secondary School Students. *Journal of Physical Education & Sports Science/Beden Egitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*. 2017;11(3):320-332.
- Kaya, B. (2024). Smartphone addiction and psychological wellbeing among adolescents: the multiple mediating roles of academic procrastination and school burnout. *British Journal of Guidance & Counselling*, 52(3), 1-15. <https://doi.org/10.1080/03069885.2024.2304208>

Kurker, F., & Surucu, A. (2024). Social media addiction mediates the relationship between basic psychological needs satisfaction and academic procrastination, *Psychology in the Schools*, 61(5), 1-10. <https://doi.org/10.1002/pits.23190>

Park J-A, Sung J, Kim M-K, Kim S-K. Effect of Service Quality on Revisit Intention and Word-of-Mouth at the F-1 Chinese Grand Prix. *International Journal of Applied Sports Sciences*. 2016;28 (1):42-52.

Statista. (2024). Number of internet users worldwide as of April 2024. Retrieved from <https://www.statista.com/statistics/273018/number-of-internet-users-worldwide/>

## Investigating the relationship between participation in sports activities and dependence on mobile-based social networks

Leila Heidaryani<sup>\*1</sup>, Hamid Nasery<sup>2</sup>

1. Assistant Professor, Department of Psychology and Family Counseling, Comprehensive University of the Islamic Revolution, Tehran, Iran
2. PhD Student in Media Management, Department of Arts, Comprehensive University of the Islamic Revolution, Tehran, Iran

---

### Abstract

The present study was conducted with the aim of investigating the relationship between participation in sports activities and dependence on mobile-based social networks. The research method was a descriptive correlational type. The statistical population included all sixth-grade female elementary school students in Eslamshahr city in the academic year 1402-1403, of which 220 people were selected as a sample using the convenience sampling method. The tools used included the questionnaires on dependence on mobile-based social networks by Khajeh-Ahmadi et al. (2016) and the researcher-made questionnaire on participation in sports activities. The data were analyzed using the Pearson correlation test. The results showed that there was a significant negative relationship between participation in sports activities and dependence on mobile-based social networks ( $p=0.001$ ,  $R=0.432$ ). Based on the results obtained, it is suggested that both schools and families provide more opportunities for students to participate in sports activities.

**Keywords:** Participation in sports activities, dependence on social networks, mobile phones, students

---

\* Correspondence: [heidaryani@cuir.ac.ir](mailto:heidaryani@cuir.ac.ir)