



جغرافیا و روابط انسانی، زمستان ۱۴۰۳، دوره ۷، شماره ۳، صص ۵۶۹-۵۵۸

## رابطه علی اعتیاد به اینترنت و کیفیت زندگی با میانجی گری انگیزه مشارکت ورزشی

### معلمان

سید حسین مرعشیان<sup>۱\*</sup> - مریم کریمی<sup>۲</sup> - مهدی صیفوریان<sup>۳</sup> - حیدر نعیم حمیدی الساعدی<sup>۴</sup>

۱- دانشگاه شهید چمران اهواز، دانشکده علوم ورزشی، دانشیار گروه مدیریت ورزشی، اهواز،

ایران Hmarashian@scu.ac.ir

۲- دانشگاه شهید چمران اهواز، دانشکده علوم ورزشی، استادیار گروه مدیریت ورزشی، اهواز، ایران

۳- دانشگاه شهید چمران اهواز، دانشکده علوم ورزشی، استادیار گروه مدیریت ورزشی، اهواز، ایران

۴- دانشگاه شهید چمران اهواز، دانشکده علوم ورزشی، دانش آموخته کارشناسی ارشد مدیریت ورزشی،

اهواز، ایران

تاریخ دریافت: ۱۴۰۳/۰۷/۱۸

تاریخ پذیرش: ۱۴۰۳/۰۹/۰۵

#### چکیده:

هدف از این پژوهش، بررسی رابطه اعتیاد به اینترنت با کیفیت زندگی با میانجی گری انگیزه مشارکت ورزشی در معلمان شهر العماره بود. تحقیق حاضر، از نوع کاربردی و بر حسب نحوه گردآوری داده‌ها یک پژوهش همبستگی از نوع تحلیل مسیر بود. جامعه آماری شامل کلیه معلمان مقطع ابتدایی شهر العماره به تعداد ۵۷۶۹ نفر بود. با توجه به جدول کرجسی و مورگان، نمونه‌ای با حجم ۳۸۱ نفر و با روش نمونه‌گیری خوشه‌ای تصادفی چند مرحله‌ای انتخاب گردید. برای جمع‌آوری اطلاعات از پرسشنامه کیفیت زندگی سازمان بهداشت جهانی (۱۹۸۹)، اعتیاد به اینترنت یانگ (۱۹۹۸) و پرسشنامه بین‌المللی هونگ یونگ لین (۲۰۱۰) به ترتیب با ۲۶، ۲۰ و ۱۸ گویه استفاده شد. روایی محتوایی پرسشنامه توسط ۷ تن از متخصصان مدیریت ورزشی مورد بررسی قرار گرفت. مقدار پایایی بر اساس ضریب آلفای کرونباخ برای پرسشنامه‌ها بالای ۰/۷ بدست آمد. در بخش آمار استنباطی، برای تحلیل داده‌ها از نرم افزار SPSS نسخه ۲۷ استفاده گردید. همچنین از طریق "الگویابی معادلات ساختاری" (SEM) با استفاده از نرم افزار AMOS برای ارزیابی مدل فرضی استفاده شد. یافته‌ها نشان داد اعتیاد به اینترنت با انگیزه مشارکت ورزشی و کیفیت زندگی معلمان رابطه مستقیم و معکوس دارد. بنابراین با توجه به نقش انگیزه مشارکت ورزشی در افزایش سطح کیفیت زندگی و کاهش اعتیاد و سپری کردن وقت افراد در فضای مجازی، سازمان آموزش و پرورش به این مهم توجه ویژه نماید و در راستای ایجاد فعالیت‌های ورزشی منظم و هفتگی می‌تواند با تشویق معلمان به ایجاد تیم‌های ورزشی گروهی و برگزاری مسابقات بین تیم‌ها، در تحقق این هدف کوشش نماید.

واژگان کلیدی: اعتیاد به اینترنت، کیفیت زندگی، انگیزه مشارکت ورزش

## مقدمه

مهمترین عنصر مدرسه این نهاد سرنوشت‌ساز، جامعه عظیم از معلمان است که مسئولیت هدایت و پرورش یک نسل بر دوش آنها است. از این رو هرگونه سرمایه‌گذاری علمی و هدفمند به پرورش و بهسازی آنها و نیز تأمین آتیه روحی و روانی این قشر انسان‌ساز، نه تنها موجب ارتقاء بهره‌وری آنها می‌شود بلکه می‌تواند موجبات بالندگی و سرفرازی یک ملت را به همراه داشته باشد (سنجایی، ۱۴۰۰). بنابراین باید باور داشته باشیم که زیباترین طرح اصلاح و بازسازی آموزش و پرورش، در صورتی که معلم به تعداد کافی و باکیفیت مطلوب در اختیار نداشته باشیم با شکست رو به رو خواهد شد. یکی از متغیرهای مهم این پژوهش، توجه به کیفیت زندگی معلمان است که از عوامل مهم در افزایش میزان کارایی و موفقیت شغلی تلقی می‌شود. معلمان همانند سایر آحاد جامعه به استفاده از فناوری‌های دنیای امروزی نه تنها برای آموزش بلکه به عنوان بخشی از دل‌مشغولی‌های روزمره ناگزیر هستند. از آنجایی که عمده فناوری‌های امروزی بر بستر اینترنت تعریف شده، طبیعتاً کیفیت و میزان استفاده از آن می‌تواند تا حد بسیار زیادی کیفیت زندگی این قشر از جامعه را تحت تأثیرات مثبت و یا منفی قرار دهد. از آنجایی که اینترنت به بخشی اجتناب‌ناپذیر از سبک زندگی مدرن تبدیل شده است، «رفتار مشکل ساز تعاملات انسانی با فناوری اطلاعات و ارتباطات» نگرانی‌ها را در مورد مسائل بلندمدت افزایش داده است (شادزی و همکاران<sup>۱</sup>، ۲۰۲۰). استفاده از اینترنت به عنوان یک ابزار سرگرم‌کننده و در دسترس ممکن است روشی رایج برای کودکان و نوجوانان به منظور رهاسازی احساسات و استرس و فرار از واقعیت باشد. اینترنت، به‌ویژه بازی‌های آنلاین، می‌تواند افراد را به داشتن احساس انرژی و استقلال و افزایش عزت نفس تحریک کند. کاربران افراطی اینترنت، بیش از حد روی اینترنت متمرکز شده و کمتر به زندگی واقعی علاقه‌مند خواهند شد (کینگ و دلفابرو<sup>۲</sup>، ۲۰۱۴). دسترسی قانونی ولی در عین حال نامحدود به اینترنت برای کلاس‌های آنلاین و ارتباط بین دانش‌آموزان ممکن است برای اهداف سرگرمی و بیدار ماندن تا دیروقت مورد سوء استفاده قرار گیرد (لی، و همکاران<sup>۳</sup>، ۲۰۲۰). اعتیاد به اینترنت به عنوان "وابستگی روانی فرد به اینترنت، صرف نظر از نوع فعالیتی که پس از ورود به اینترنت وارد شده" تعریف شده است. ثابت شده است که اعتیاد به اینترنت خطر افسردگی، اضطراب و استرس را افزایش می‌دهد (کاس و همکاران<sup>۴</sup>، ۲۰۱۴).

<sup>1</sup> Shadzi & et all

<sup>2</sup> King & Delfabbro

<sup>3</sup> Li, Wang, & et all

<sup>4</sup> Kuss & et all

علاوه بر این، همه‌گیری کووید باعث ایجاد و ترویج انزوای اجتماعی و افزایش زمان تماشای صفحه نمایش بدون نظارت شده است که از دلایل اصلی اعتیاد به اینترنت است. همچنین شاید اینگونه به نظر برسد که در این شرایط، بازی‌های آنلاین ممکن است تا حدی وقت زندگی مردم را غنی‌تر و پر کند (تاتنو و همکاران<sup>۵</sup>، ۲۰۱۹). مطالعات نشان می‌دهد که مشارکت زیاد در بازی لزوماً مشکل‌ساز نیست و بازی‌ها عمدتاً سازگاران به نظر می‌رسند و ممکن است صرفاً تنهایی را کاهش دهند. بازی معمولاً نسبت به بسیاری از رفتارهای بالقوه دیگر برای مقابله با استرس مانند مصرف الکل و مواد مخدر یا پرخوری، کمتر مضر است. در طول قرنطینه، برای تشویق مردم به ماندن در خانه، کمپین «با هم بازی کنیم» توسط سازمان جهانی بهداشت معرفی شد. این سازمان، در ۲۸ مارس ۲۰۲۰، بازی‌های ویدیویی را به عنوان یک فعالیت اجتماعی ایمن پیشنهاد نمود. یکی از پیامدهای این سیاست ممکن است افزایش اعتیاد به بازی‌های اینترنتی، به ویژه در میان نوجوانان و سایر بزرگسالان باشد. از جمله سازه‌های اثرگذار در جهت کاهش اعتیاد به اینترنت می‌توان به انگیزه مشارکت ورزشی اشاره کرد. مشارکت ورزشی مزایای زیادی از جمله بهزیستی روانی و جسمانی مانند کاهش اضطراب، افسردگی و استرس دارد (پارک و همکاران<sup>۶</sup>، ۲۰۱۶). به طور خاص، مطالعات قبلی تأثیر فعالیت بدنی و مشارکت ورزشی را بر خودکنترلی برای استفاده صحیح از اینترنت نشان داده‌اند. جانکر و همکاران<sup>۷</sup> (۲۰۱۱) در مطالعه‌ای بر روی نوجوانان ورزشکار دریافتند؛ نوجوانانی که به طور فعال در ورزش شرکت می‌کنند، سطح بالاتری از خودکنترلی و استفاده صحیح از اینترنت را نسبت به آنهایی که در ورزش شرکت نمی‌کنند، نشان می‌دهند. بنابراین، میزان زمان تمرین در ورزش با سطح بالاتری از خودکنترلی ارتباط مثبت داشت. در مطالعه دیگری، جانکر و همکاران (۲۰۱۰) روی ۲۹۲ دانش آموز (۱۲ تا ۱۶ ساله) متشکل از ۱۲۸ فوتبالیست نخبه و ۱۶۴ غیر ورزشکار تحقیق کردند و دریافتند که بازیکنان نخبه فوتبال سطح بالاتری از استفاده درست از اینترنت نسبت به افراد غیر ورزشکار را نشان می‌دهند.

با توجه به اینکه بررسی‌های قبلی نشان می‌دهد که ورزش می‌تواند تأثیر مثبتی بر سبک زندگی و اعتیاد به اینترنت داشته باشد و همچنین با عنایت به نقش خطیر معلمان در امر آموزش و استفاده از اینترنت در آموزش، بررسی سطح اعتیاد به اینترنت به منظور تشویق معلمان به استفاده مؤثر از اینترنت، توأم با مشارکت در فعالیت-

<sup>5</sup> Tateno & et all

<sup>6</sup> Park & et all

<sup>7</sup> Jonker & et all

های ورزشی در جهت بهبود کیفیت زندگی آنها بسیار حائز اهمیت است. این مطالعه با هدف پر کردن شکاف- پژوهشی، درصدد پاسخ به این سؤال است که؛ آیا بین اعتیاد به اینترنت با کیفیت زندگی از طریق میانجی‌گری انگیزه مشارکت ورزشی در معلمان رابطه علی وجود دارد؟

### روش تحقیق

این پژوهش از لحاظ هدف، کاربردی و در زمره تحقیقات توصیفی از نوع پیمایشی است که از نظر اجراء بر اساس مدل ارتباطی جزء تحقیقات توصیفی-همبستگی از نوع تحلیل مسیر محسوب می‌شود. جامعه آماری این پژوهش شامل کلیه معلمان مقطع ابتدایی شهر العماره در کشور عراق بودند که بر اساس استعلام به عمل آمده از اداره کل آموزش و پرورش استان میسان، گروه برنامه‌ریزی آموزشی، تعداد معلمان مقطع ابتدایی ۵۷۶۹ نفر می‌باشد. برای تعیین حجم نمونه از جدول کرجسی و مورگان استفاده شد که بر این اساس نمونه‌ای با حجم ۳۸۱ نفر و با روش نمونه‌گیری خوشه‌ای تصادفی چند مرحله‌ای انتخاب گردید که از این افراد تعداد ۳۱۵ نفر به ابزارهای پژوهش پاسخ دادند و به عنوان نمونه نهایی در نظر گرفته شدند. برای گردآوری داده‌ها از سه پرسشنامه کیفیت زندگی سازمان بهداشت جهانی (۱۹۸۹)، پرسشنامه اعتیاد به اینترنت یانگ و پرسشنامه انگیزه مشارکت ورزشی لین (۲۰۱۰) استفاده گردید. پایایی پرسشنامه‌ها با استفاده از روش آلفای کرونباخ به ترتیب ۰/۸۵، ۰/۸۵ و ۰/۹۰ محاسبه شد.

به منظور تحلیل فرضیه‌های تحقیق از آزمون‌های همبستگی با نرم افزار **spss 27** و برای انجام معادلات ساختاری از نرم‌افزار **AMOS** استفاده گردید.

### یافته‌ها

بر اساس مندرجات جدول ۱ تعداد ۵۷ درصد معلمان مرد و حدود ۴۳ درصد زن بودند. همچنین ۳۲ درصد دارای تحصیلات مقطع کاردانی، ۴۴ درصد کارشناسی و حدود ۲۴ درصد دارای تحصیلات کارشناسی ارشد بودند. سن حدود ۳۰ درصد آنها بین ۲۱ تا ۳۰ سال، حدود ۲۹ درصد در دامنه سنی ۳۱ تا ۴۰ سال و ۲۳ درصد بالاتر از ۵۰ سال با میانگین سنی ۴۲.۳۸ سال بودند.

جدول ۱. ویژگی‌های جمعیت‌شناختی آزمودنی‌ها

درصد	فراوانی	ویژگی‌های جمعیت‌شناختی	
۴۳/۲	۱۳۶	زن	جنسیت
۵۶/۸	۱۷۹	مرد	
۳۲/۴	۱۰۲	کاردانی	تحصیلات
۴۴/۱	۱۳۹	کارشناسی	
۲۳/۵	۷۴	کارشناسی ارشد	

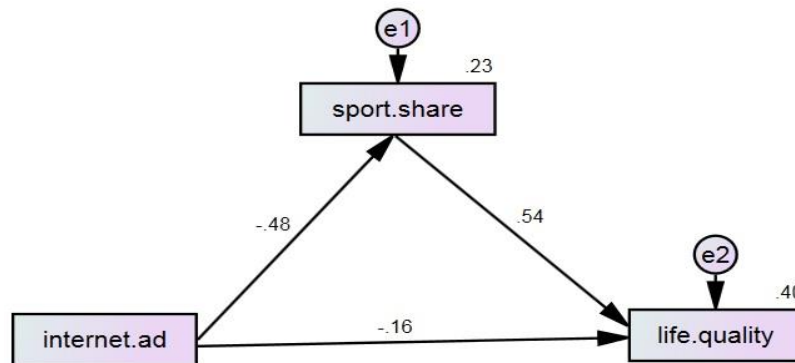
در بخش یافته‌های استنباطی، ابتدا نرمال بودن داده‌ها مورد بررسی قرار گرفت که نتایج آزمون کجی و کشیدگی نشان از نرمال بودن متغیرها داشت ( $2 < X < 2$  -). همچنین، قبل از شروع معادلات ساختاری برخی پیش‌شرط‌های آن همچون غیر همخط بودن متغیرها مورد بررسی قرار گرفت (جدول ۲). نتایج نشان داد همه ضرایب همبستگی به دست آمده بین متغیرهای برونزاد با متغیر ملاک پژوهش، در سطوح  $P < 0/05$  معنی‌دار بوده که حاکی از عدم هم‌خطی برای انجام آزمون معادلات ساختاری است.

جدول ۲. ماتریس همبستگی بین متغیرهای پژوهش در نمونه‌ی معلمان

ردیف	متغیرهای پژوهش	۱	۲	۳
۱	اعتیاد به اینترنت	-	-۰/۴۸۱*	-۰/۴۲۰*
۲	انگیزه مشارکت ورزشی	-۰/۴۸۱*	-	۰/۶۲۱*
۳	کیفیت زندگی	-۰/۴۲۰*	۰/۶۲۱*	-

همچنین برای بررسی داده‌های پرت چندمتغیری از فاصله ماهالانوبیس برای متغیرهای برونزاد مدل محاسبه گردید. کمترین و بیشترین مقدار فاصله ماهالانوبیس در پژوهش حاضر به ترتیب برابر ۰/۰۰۱ و ۱۲/۵۴ به دست آمد. با توجه به اینکه  $p = 0/01$  برابر ۹/۲۱ می‌باشد و از طرفی با توجه به اینکه بیشترین فاصله ماهالانوبیس برابر ۹/۲۱ می‌باشد و ۳ نفر از آزمودنی‌ها از مقدار  $p = 0/01$  بیشتر هستند، لذا به

عنوان داده‌های پرت چندمتغیری از مجموعه داده‌ها حذف گردیدند و در نهایت داده‌های مربوط به ۳۰۹ نفر مورد تجزیه و تحلیل نهایی قرار گرفت. شکل ۱ مدل نهایی پژوهش حاضر را به همراه ضرایب مسیر نشان می‌دهد.



شکل ۱. پرونداد مدل نهایی به همراه ضرایب استاندارد مسیرها

جدول ۳. شاخص‌های برازش مدل نهایی را نشان می‌دهد.

جدول ۳. شاخص‌های برازندگی مدل نهایی

شاخص‌های برازندگی	RMSEA	NFI	CFI	TLI	IFI	AGFI	GFI	$\chi^2/df$	df	$\chi^2$
مدل اصلاح شده‌ی نهایی	۰/۰۵۹	۰/۹۴۳	۰/۹۶۳	۰/۹۴۸	۰/۹۶۳	۰/۹۶۸	۰/۹۸۰	۱/۹۳	۱	۱/۰۹۳۳

نتایج مندرج در جدول ۳ نشان می‌دهند که شاخص‌های برازندگی مدل پیشنهادی و نهایی شامل شاخص مجذور خی  $(\chi^2=1/93)$ ، مجذور خی نسبی  $(\chi^2/df=1/93)$ ، شاخص نیکویی برازش  $(GFI=0/980)$ ، شاخص نیکویی برازش انطباقی  $(AGFI=0/968)$ ، شاخص برازش مقایسه‌ای  $(CFI=0/963)$ ، شاخص برازندگی افزایش  $(IFI=0/963)$ ، شاخص برازندگی توکر- لویس  $(TLI=0/948)$  و جذر میانگین مجذورات خطای تقریب  $(RMSEA=0/059)$  حاکی از برازش بسیار خوب مدل است. بنابراین مدل از برازندگی مطلوبی برخوردار است، جدول ۴ مسیرها و ضرایب استاندارد آنها در الگوی پیشنهادی و نهایی را نشان می‌دهد.

جدول ۴. الگوی ساختاری: مسیرها و ضرایب استاندارد مربوط به اثرات مستقیم بین متغیرهای پژوهش در مدل پیشنهادی

مدل پیشنهادی					
معنی	سطح	نسبت	برآورد	برآورد	
	P داری	بحرانی	استاندارد B	استاندارد $\beta$	
	۰/۰۰۱	-۹/۷۱	-۰/۵۴۰	-۰/۴۸۱	مسیر
	۰/۰۰۱	-۳/۱۷	-۰/۱۸۱	-۰/۱۵۸	اعتماد به اینترنت ← کیفیت زندگی
	۰/۰۰۱	۱۰/۹۷	۰/۵۵۶	۰/۵۴۵	انگیزه مشارکت ورزشی ← کیفیت زندگی

براساس نتایج نشان داده شده در جدول ۴ همه‌ی ضرایب مسیرهای مستقیم مربوط به مدل نهایی معنی‌دار هستند. همچنین مطابق با نتایج موجود در جدول ۵ ضریب مسیر غیر مستقیم در مدل نیز معنی‌دار است.

جدول ۵. نتایج بوت استراپ بین متغیرهای مستقل، وابسته، میانجی

سوگیری	خطای استاندارد	حد بالا	حد پایین	مقدار بوت استراپ	داده	مسیر
۰/۰۱۱	۰/۰۳۱	-۰/۲۱۲	-۰/۳۱۱	-۰/۲۶۲	-۰/۳۰۰	اعتماد به اینترنت به کیفیت زندگی از طریق انگیزه مشارکت ورزشی

### بحث و نتیجه‌گیری

نتایج پژوهش نشان داد، ضریب مسیر اثر مستقیم اعتماد به اینترنت بر انگیزه مشارکت ورزشی معنی‌دار است. این یافته با پژوهش‌های تختایی و همکاران (۱۴۰۰)، بیوک، اجیسوی و آنور<sup>۸</sup> (۲۰۲۱)، آیکان و اوزوم (۲۰۲۰)، آرام و متیولته (۲۰۱۹)، هازار و همکاران<sup>۹</sup> (۲۰۱۵)، کیم، و همکاران<sup>۱۰</sup> (۲۰۱۵) همسو می‌باشد. در تبیین این یافته می‌توان گفت، زمانی افراد به اینترنت روی می‌آورند و به طور افراطی از آن استفاده می‌کنند که فرد دچار انزوای اجتماعی باشد و نیاز به پذیرفته شدن و تایید از سوی دیگران در او ارضا نشود، در واقع روی آوردن به

<sup>8</sup>. Buke & et all

<sup>9</sup> Haza & et all

<sup>10</sup>. Kim & et all

گروه‌ها و شبکه‌های مجازی اینترنتی برای کسب اعتبار و پذیرش اجتماعی از سوی کاربران می‌باشد، در حالی که مشارکت در فعالیت‌های ورزشی به‌ویژه ورزش‌های گروهی، به عنوان عضوی از یک گروه اجتماعی فرد و روی آوردن به فضای مجازی می‌گردد. از سوی دیگر مشارکت در ورزش می‌تواند برای هر فرد متناسب با توانایی‌هایش فرصت‌هایی برای نشان دادن توانایی‌های خود و کسب اعتبار اجتماعی پیدا کند. افرادی که دارای اعتیاد به اینترنت هستند دارای نگرش منفی به توانایی‌های اجتماعی خود هستند و اعتماد به‌نفس خود را جهت شرکت در فعالیت‌های جمعی پایین می‌دانند. بنابراین سطح مشارکت کمتری نیز در فعالیت‌های ورزشی دارند، در حالی که افراد دارای سطح اعتیاد کمتر به اینترنت، خود را از فعالیت‌های اجتماعی محروم نمی‌کنند، با گسترش مشارکت در فعالیت‌های ورزشی زمان بیشتری را صرف دنیای واقعی می‌کنند.

نتایج تحقیق حاضر نشان داد، ضریب مسیر اثر مستقیم اعتیاد به اینترنت بر کیفیت زندگی معنی‌دار است. این یافته با پژوهش عبدی و همکاران (۱۳۹۷) همسو می‌باشد. کیفیت زندگی به معنی یک زندگی خوب است. یک زندگی خوب برابر است با زندگی با کیفیت بالا. در این راستا سازمان جهانی بهداشت کیفیت زندگی را درک افراد از موقعیت خود در زندگی در حیطه‌های فرهنگی، ارزش‌های سیستمی که در آن زندگی می‌کنند و روابطشان با اهداف، آرزوها و دغدغه‌هایشان عنوان می‌کند. با توجه به تایید اثر مستقیم اعتیاد به اینترنت با کیفیت زندگی معلمان، در تبیین این یافته می‌توان گفت میزان اعتیاد به اینترنت بر سطح کیفیت زندگی افراد اثرگذار است. غرق شدن نسل بشر در اینترنت و شبکه‌های اطلاعاتی، موجب شده است که انسان‌ها بیش از پیش احساس تنهایی نمایند. این امر به نوبه‌ی خود می‌تواند اثرات مخرب و زیان‌باری بر کیفیت زندگی داشته باشد. اینترنت گرچه بسیاری از مشکلات انسان امروزی را حل کرده است ولی باید اعتراف کرد که در کنار مفید بودن، می‌تواند صدمات و آسیب‌هایی را نیز به همراه داشته باشد. غرق شدن در اینترنت می‌تواند فرد را از زندگی روزمره دور کرده و بسیاری از تکالیف را با خطر مواجه سازد. اینترنت با فراهم کرده اهداف و سردرگمی روانشناختی که در فرد ایجاد می‌کند، باعث کاهش سطح کیفیت زندگی شود.

نتایج این تحقیق حاکی از این بود که، ضریب مسیر اثر مستقیم انگیزه مشارکت ورزشی بر کیفیت زندگی معنی‌دار است. این یافته با پژوهش‌های شمس و همکاران (۱۴۰۰) و پاشایی و همکاران (۱۳۹۶) همسو می‌باشد. با توجه به تایید اثر مستقیم و معناداری انگیزه مشارکت ورزشی با کیفیت زندگی معلمان، در تبیین این یافته می‌توان گفت دارا بودن انگیزه‌ی مشارکت ورزشی سبب افزایش سطح کیفیت زندگی افراد می‌شود. این امر بر کسی پوشیده نیست که کیفیت زندگی، نشان‌دهنده پویایی و کارآمدی هر فرد می‌باشد. پرورش و تقویت انگیزه

مشارکت ورزشی افراد، سبب ایجاد انرژی و جهت‌دهی مناسب رفتار، علایق و نیازهای آنها در راستای اهداف ارزشمند زندگی می‌باشد و افزایش سطح کیفیت زندگی در افراد می‌شود. محیط‌های ورزشی می‌توانند توانایی بالقوه افراد را به بالفعل تبدیل کرده و از این جهت آنان احساس می‌کنند که در محیط‌های ورزشی حمایت‌های لازم از آنان صورت می‌گیرد و زمانی که در بستر ورزش قرار می‌گیرند احساس یکپارچگی با آن نموده و بر این عقیده‌اند که یک احساس مشترک بین آنها و کسانی است که در یک محیط ورزشی با هم به فعالیت می‌پردازند. در واقع فعالیت‌های ورزشی با دارا بودن عنصر مسابقه، رقابت، همکاری، نظم و سازمان‌بخشیدن به حرکات جسمی و روانی به عنوان ابزاری ارزشمند در دنیای ورزش به شمار می‌آیند که مشارکت و توجه افراد به این مقوله‌های اثرگذار، می‌تواند به بهبود سطح کیفیت زندگی آنان و سلامت آنان کمک نماید. همچنین اثر غیرمستقیم اعتیاد به اینترنت بر کیفیت زندگی از طریق انگیزه مشارکت ورزشی معنی‌دار بوده و این یافته با پژوهش‌های تختایی و همکاران (۱۴۰۰)، بیوک و همکاران (۲۰۲۱)، اردوغان و توپاز (۲۰۲۰)، آیکان و اوزوم (۲۰۲۰)، آزام و متیولله (۲۰۱۹)، هازار و همکاران (۲۰۱۵)، کیم و همکاران (۲۰۱۵) و عبدی و همکاران (۱۳۹۷) همسو می‌باشد. با توجه به تایید این یافته می‌توان گفت اعتیاد به اینترنت هم بطور مستقیم و هم از طریق متغیر میانجی انگیزه مشارکت ورزشی بر سطح کیفیت زندگی افراد اثرگذار است. در شرایط اعتیاد به اینترنت و فاصله گرفتن از دنیای واقعی و تعاملات شادی‌آفرین بین فردی در زندگی اجتماعی، استرس، اضطراب و افسردگی جای تفکرات مؤثر و هیجان‌های مثبت افراد را گرفته و سلامت روان آنان را در معرض خطر قرار می‌دهد و موجب کاهش سطح کیفیت زندگی آنان می‌شود. آنچه از نتایج این پژوهش بدست آمد؛ نشان داد که اعتیاد به اینترنت هم بطور مستقیم و هم از طریق واسطه‌ی انگیزه مشارکت ورزشی سبب کاهش کیفیت زندگی می‌شود. بنابراین پیشنهاد می‌شود با توجه به نقش انگیزه فعالیت‌های ورزشی در افزایش سطح کیفیت زندگی و کاهش اعتیاد و سپری کردن وقت افراد در فضای مجازی، سازمان آموزش و پرورش به این مهم توجه ویژه نماید و در راستای ایجاد فعالیت‌های ورزشی منظم و هفتگی می‌تواند با تشویق معلمان به ایجاد تیم‌های ورزشی گروهی و برگزاری مسابقات بین تیم‌ها، در تحقق این هدف کوشش نماید.

## منابع

- سنجابی، گوهر، عارفی، مختار. (۱۴۰۰). رابطه اعتیاد به اینترنت و استفاده آسیب‌زا از تلفن همراه با تعارضات زناشویی معلمان شهر کرمانشاه. مجله پیشرفت های نوین در علوم رفتاری، ۶ (۵۴)، ۳۶۹-۳۸۰.
- شارع‌پور، محمود، ۱۳۸۱، بررسی عوامل مؤثر برگرایش دانشجویان دختر و پسر نسبت به ورزش در گذران اوقات فراغت، طرح پژوهشی وزارت علوم، تحقیقات و فن آوری، پژوهشکده تربیت بدنی و علوم ورزشی.
- شمس، احسانی، محمد، صفاری، مرجان، & عروف زاد. (۱۴۰۰). پیامدهای مشارکت دانش آموزان در فعالیت های ورزشی مدارس ایران. فصلنامه علوم ورزش.
- عبدی مجتبی، رفیعی سمانه، اسدی الهام، پوررحیمی متینه، جلیلود هادی. (۱۳۹۷) مطالعه ارتباط اعتیاد به اینترنت با سبک زندگی در دانشجویان پرستاری و مامائی، تصویر سلامت، ۹(۴): ۲۵۸-۲۵۲.
- کاوه ای، عاشوری، حبیبی (۱۳۹۳). پیش بینی رضایت شغلی بر اساس باورهای خودکارآمدی، خودکارآمدی تدریس، استرس شغلی و سطح نیازهای معلمان استثنایی. تعلیم و تربیت استثنایی، ۴(۱۲۶)، ۱۵-۵.
- Aycan, A., & Üzümlü, H. (2020). The effects of sports participation on internet addiction of high school students: Spora katılımın lise öğrencilerinin internet bağımlılığına etkisi. *Journal of Human Sciences*, 17(4), 1022-1033.
- Azam, M., & Mattiullah, J. (2019). Relationship of sport participation and physical activity with internet addiction, a synthesis of evidence. *Shield: Research Journal of Physical Education & Sports Science*, 14.
- Buke, M., Egesoy, H., & Unver, F. (2021). The effect of smartphone addiction on physical activity level in sports science undergraduates. *Journal of Bodywork and Movement Therapies*, 28, 530-534.
- Erdogan, Ç. H., & Topuz, R. (2020). Investigation of Internet Addiction Levels of Physical Education Teachers. *Asian Journal of Education and Training*, 6(2), 169-175.

- Hazar K, Mamak H, Cinar V.(2015) List ogrencilerinde internet ve bilgisayar oyun bagimliliginin sporta katilim duzeyi ve bazi digiskenlerle iliskisinin arastirilmesi. *Beden Egitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*. 9(2).
- Jonker, L., Elferink-Gemser, M. T., Toering, T. T., Lyons, J., & Visscher, C. (2010). Academic performance and self-regulatory skills in elite youth soccer players. *Journal of Sports Sciences*, 28(14), 1605e1614.
- Jonker, L., Elferink-Gemser, M., & Visscher, C. (2011). The role of self regulatory skills in sport and academic performances of elite youth athletes. *Talent Development & Excellence*, 3(2), 263e275
- Kim S-E, Kim J-W, JeeY-S.(2015) Relationship between smartphone addiction and physical activity in Chinese international students in Korea. *Journal of Behavioral Addictions*. 4(3): 200–205.
- King DL, Delfabbro PH(2014) Internet gaming disorder treatment: a review of definitions of diagnosis and treatment outcome. *J Clin Psychol*. 2014;70(10): 942–55. doi:10.1002/jclp.22097.
- Koo, H. J., & Kwon, J.-H. (2014). Risk and Protective Factors of Internet Addiction: A Meta-Analysis of Empirical Studies in Korea. *Yonsei Medical Journal*, 55(6), 1691-1711.
- Kuss DJ, Griffiths MD, Karila L, Billieux J. (2014)Internet addiction: a systematic review of epidemiological research for the last decade. *CPD.*;20(25): 4026–52. doi:10.2174/13816128113199990617.
- Li Y, Wang Y, Jiang J, Valdimarsdottir UA, Fall K, Fang F, ... Zhang W. (2020).Psychological distress among health professional students during the COVID-19 outbreak. *Psychol Med.*;1–3. doi:10.1017/ s0033291720001555.
- Oaten, M., & Cheng, K. (2006). Longitudinal gains in self-regulation from regular physical exercise. *British Journal of Health Psychology*, 11(4), 717e733.
- Park, J. A., Park, M. H., Shin, J. H., Li, B., Rolfe, D. T., Yoo, J. Y., & Dittmore, S. W. (2016). Effect of sports participation on internet addiction mediated by self-control: A case of korean adolescents. *Kasetsart Journal of Social Sciences*, 37(3), 164-169.
- Shadzi MR, Salehi A, Vardanjani HM. Problematic internet use, mental health, and sleep quality among medical students: a path-analytic model. *Indian J Psychol Med*. 2020;42(2):128–35. doi:10.4103/ IJPSYM.IJPSYM\_238\_19.

- Tateno M, Teo AR, Ukai W, Kanazawa J, Katsuki R, Kubo H, Kato TA. (2019). Internet addiction, smartphone addiction, and Hikikomori trait in Japanese young adult: social isolation and social network. *Front Psychiatry*.; 10:455. doi:10.3389/fpsyt.2019.00455.
- Ting, J., Chien, K., Dhir, A., & Chen, S. (2018). Sports interest mediating exercise and compulsive internet use among undergraduates. *Health Promotion International*.
- WHO. 2020c. Play apart together.