



The Effect of Team Sports on Internet Addiction with the Mediating Role of Social Activities in University Students

Kobra Chehrehgani ¹ , Hossein Kordloo ²

1. Master of Science, Payame Noor University, Qom, Iran. kobra.chehrehgani@yahoo.com

2. Corresponding author, Department of Sport Management, Faculty of Educational Sciences and Psychology, University of Mohaghegh Ardabili, Ardabil, Iran. Email: hkordloo@ymail.com

Article Info

Article type:

Research Article

Article history:

Received 29 May 2026

Received in revised form 14 July 2026

Accepted 14 July 2026

Available online 14 July 2026

Keywords:

Internet Addiction,
Social Participation,
team-based Physical activities,
University Student,

ABSTRACT

Objective: This study aimed to investigate the relationship between team sports and internet addiction, as well as the mediating role of social activities among students.

Method: This study employed a correlational design using structural equation modeling (SEM). The statistical population consisted of all students at the University of Qom during the 2024–2025 academic year. A total of 388 students were selected through convenience sampling. Data were collected using the Social Activity Questionnaire (Gholizadeh Amiradehi, 2018), the Group Environment Questionnaire (Carron et al., 1988), and the Internet Addiction Questionnaire (Wartberg et al., 2017). The data were analyzed using Pearson's correlation coefficient and path analysis with SPSS and AMOS version 24.

Results: The findings revealed a significant negative relationship between social activity and internet addiction among students ($r = -0.16$, $p < .01$). However, no significant relationship was found between team sports and internet addiction ($r = -0.07$, $p > .05$) or between team sports and social activity ($r = 0.06$, $p > .05$). The results of the path analysis indicated that the proposed model demonstrated an acceptable fit to the data (GFI = 0.979, CFI = 0.971, RMSEA = 0.072).

Conclusions: The findings suggest that increasing students' engagement in social activities may contribute to reducing internet addiction. In contrast, participation in team sports alone does not appear to have a direct or indirect effect on internet addiction through social activities. These results highlight the importance of promoting social engagement within university environments as a potential strategy for preventing and reducing internet addiction among students.

Cite this article: Chehrehgani, K., & Kordloo, H. (2026). The effect of team sports on internet addiction with the mediating role of social activities in university students. *Information Technology and Sport*, 3(1), 60-76.

<https://doi.org/10.22091/its.2026.16159.1052>



© The Author(s) retain the copyright.

Publisher: University of Qom Press.

DOI: <https://doi.org/10.22091/its.2026.16159.1052>

Introduction

In recent years, rapid expansion of digital technologies and easy access to the internet have made online spaces an essential part of daily life. Although social media platforms provide valuable opportunities for communication, education, and information sharing, excessive and uncontrolled use can lead to significant psychological and social problems. Research has shown that problematic internet use is associated with higher levels of depression, anxiety, and psychological distress, as well as reduced overall well-being. According to Kimberly Young's framework, internet addiction includes symptoms such as persistent preoccupation with online activities, loss of control over usage time, neglect of responsibilities, and impaired real-life social functioning. Furthermore, recent studies indicate that excessive engagement with digital media can reduce face-to-face interactions, increase loneliness, and weaken social relationships. It may also negatively affect academic performance, concentration, and mental health. Given these consequences, identifying protective factors is essential. Social activities and group sports are considered important factors that enhance interpersonal interaction, strengthen social bonds, and improve psychological well-being. Therefore, this study aims to examine the role of social activities and group sports in relation to internet addiction among students.

Method

The present study is a descriptive-correlational survey type study in terms of its purpose and applied nature and in terms of data collection, which was conducted in the field using a questionnaire. The statistical population of the present study consisted of all students of Qom University in 1402, which was 13,500 people. To conduct this study, 388 people were selected as a sample using the Morgan table, and the questionnaire links were distributed among the students by random sampling. In this study, the social activity questionnaire using the Carroll model (1991), the Karen et al. group environment questionnaire in sports (1988), the standard adolescent Internet addiction questionnaire from the perspective of parents by Wattberg et al. (2017), and the Young Internet Addiction Test (1998) were used to collect data. After providing preliminary explanations and assuring the subjects that the information would remain confidential, the designer completed the questionnaire links with the subjects. The subjects were previously asked to answer the questions honestly. In addition to the questionnaire link, a number of questionnaires were provided to the students manually. Then, students interested in participating in the survey answered the questionnaires. Before the students completed the questionnaires, the purpose and how to answer the questions were explained to them. Finally, after receiving the data file, 388 healthy questionnaires were usable. Data analysis was performed through descriptive statistics (mean and standard deviation) and inferential statistics (Pearson correlation coefficient and path analysis) using SPSS and AMOS version 24 statistical software and the default alpha at a significance level of 0.05.

Results

At Qom University, 275 (70.9%) of the students are female and 113 (29.1%) of the students are male. Also, 39 (10.1%) of the students have associate degrees, 299 (77.0%) of the students have bachelor degrees, 49 (12.6%) of the students have master degrees, and 1 (0.3%) of the students have doctoral degrees. In addition, 70 (18.1%) of the students are in the age range of less than 20 years, 286 (73.7%) of the students are in the age range of 20 to 25 years, 19 (4.9%) of the students are in the age range of 26 to 30 years, 4 (1.0%) of the students are in the age range of 31 to 35 years, and 9 (2.3%) of the participants are over 35 years. Also, 283 (72.9%) of the students do sports while 105 (27.1%) of the students do not do sports. Also, 3 (0.8%) of the students spend half an hour on social media, 84 (21.6%) of the students spend one to two hours on social media, 139 (35.8%) of the students spend two to three hours on social media, and 162 (41.8%) of the students spend more than three hours on social media. In addition, 226 (58.2%) of the students use Instagram, 73 (18.8%) of the students use Telegram, 56 (14.4%) of the students use WhatsApp, and 33 (8.5%) of the students use internal messaging services. The results of the present study showed that there is no significant relationship between group sports and Internet addiction among Qom University students ($r=-0.07$; $p<0.05$). Other results showed that there is a negative and significant relationship only between the social cohesion component and Internet addiction ($r=-0.10$; $p<0.05$) among Qom University students. Also, there is no significant relationship between group sports and social activity among Qom University students ($r=-0.06$; $p<0.05$). Other results showed that there is a positive and significant relationship only between the task cohesion component and moral activity ($r=-0.10$; $p<0.05$), humanitarian activity ($r=-0.11$; $p<0.05$) and social activity ($r=-0.12$; $p<0.05$) among Qom University students. There is also a negative and significant relationship between social activity and Internet addiction among Qom University students ($r=-0.16$; $p<0.01$). Other results showed that there is a negative and significant relationship between the components of moral activity ($r=-0.11$; $p<0.05$) and humanitarian activity ($r=-0.17$; $p<0.01$) with Internet addiction among Qom University students. The results of path analysis showed that the research model has a perfect fit. The results of the present study showed that increasing social activity in students is effective in reducing cyberspace addiction. However, group sports were not effective in reducing cyberspace addiction.

Discussion

The present study aimed to investigate the relationship between team sports and internet addiction, as well as the mediating role of social activities among students at the University of Qom. The findings indicated that social activity was significantly and negatively associated with internet addiction, whereas no significant relationship was found between team sports and either social activity or internet addiction. These findings suggest that social engagement, rather than participation in team sports alone, plays a more influential role in reducing problematic internet use among university students. The significant inverse relationship between social activity and internet addiction is consistent with previous studies (Masih & Rajkumar, 2019; Yaghoubi et al., 2019; Doshman-Kesh et al., 2018). These studies suggested that individuals who actively participate in social, ethical, and prosocial activities tend to spend less time in

virtual environments and are less likely to develop problematic internet use. Similarly, Masih and Rajkumar (2019) reported that excessive internet use is associated with reduced social interaction, emotional distress, and poorer psychological well-being. The present findings further support the assumption that greater engagement in real-life social relationships may reduce individuals' dependence on online communication and entertainment. Contrary to expectations, no significant relationship was found between participation in team sports and either social activity or internet addiction. This finding is inconsistent with previous research demonstrating the positive contribution of team sports to social development and psychological well-being (Khan et al., 2023; McLaren et al., 2023; Tikas et al., 2024; Lee et al., 2023; Leung et al., 2022). A possible explanation is that participation in organized team sports among the present sample may not have been sufficiently frequent or continuous to produce measurable social or behavioral benefits. Furthermore, cultural, social, and economic barriers, particularly those affecting female students, may have limited regular participation in team sports. Because women constituted a large proportion of the sample, these contextual factors may have weakened the expected relationships. An additional finding revealed that social cohesion, one of the dimensions of team sports, was negatively associated with internet addiction. This suggests that the quality of interpersonal relationships established through group participation may be more important than participation itself. Students who experience stronger social cohesion are more likely to develop meaningful face-to-face relationships, thereby reducing their reliance on online interactions. Likewise, task cohesion was positively associated with ethical, humanitarian, and social activities, indicating that commitment to shared goals and responsibilities may promote socially responsible behaviors. Overall, the proposed structural model demonstrated an acceptable fit, confirming that social activity is a significant predictor of internet addiction among university students. Universities should therefore encourage students' participation in social, cultural, and volunteer activities while simultaneously increasing opportunities for regular participation in team sports, particularly for female students. Because the study was limited to students from one university and relied on self-report measures, future research should include more diverse samples, longitudinal designs, and qualitative methods to provide a more comprehensive understanding of the mechanisms linking social participation, team sports, and internet addiction.

Conclusions

The present study demonstrated that social activity is a significant predictor of internet addiction among university students, whereas participation in team sports alone was not significantly associated with either social activity or internet addiction. Although one dimension of team sports, namely social cohesion, showed a negative relationship with internet addiction, the overall findings indicate that meaningful social engagement rather than mere participation in team sports plays a more important role in reducing problematic internet use. These findings reinforce the importance of strengthening students' real-world social interactions as a protective factor against excessive internet use and contribute to the growing body of evidence emphasizing the social determinants of behavioral addictions among young adults.

From a policy perspective, universities should adopt comprehensive health promotion strategies that align with established health promotion frameworks, such as the principles of the Ottawa Charter for Health Promotion, by creating supportive environments that encourage students'

social participation, volunteerism, and community engagement. Rather than focusing exclusively on increasing opportunities for physical activity, university administrators and policymakers should integrate social, cultural, and recreational programs that foster interpersonal relationships, social cohesion, and a sense of belonging. In addition, reducing structural and cultural barriers that limit students'—particularly female students'—regular participation in organized team sports may strengthen the potential psychosocial benefits of sport participation and contribute to healthier patterns of internet use.

Several directions for future research emerge from this study. First, longitudinal and experimental studies are needed to clarify the causal relationships among team sports, social activity, and internet addiction. Second, future research should examine these relationships across different universities, regions, and cultural contexts to improve the generalizability of the findings. Third, incorporating qualitative methods and objective behavioral measures alongside self-report questionnaires may provide a more comprehensive understanding of students' social experiences and internet use behaviors. Finally, future studies should investigate additional psychological and environmental variables, such as social support, loneliness, self-control, and mental health, that may mediate or moderate the relationship between social participation and internet addiction.

Funding

This research received no specific grant or financial support from funding agencies in the public, commercial, or not-for-profit sectors.

CRedit authorship contribution statement

All authors contributed equally to the conceptualization of the article and writing of the original and subsequent drafts.

Conflict of interest

The authors declare no conflict of interest. The authors also declare that no funding body had any role in the design of the study; in the collection, analysis, or interpretation of data; in the writing of the manuscript; or in the decision to publish the results. The authors declare no conflict of interest. The authors also declare that no funding body had any role in the design of the study; in the collection, analysis, or interpretation of data; in the writing of the manuscript; or in the decision to publish the results.

Ethical considerations

The authors adhered to the principles of research ethics throughout the study and avoided data fabrication, data falsification, plagiarism, and any other form of scientific misconduct. The study was conducted in accordance with ethical principles for research involving human participants. Informed consent was obtained from all participants prior to data collection. Participation was voluntary, participants were informed of their right to withdraw from the

study at any time without any consequences, and the confidentiality and anonymity of all collected data were strictly maintained.

Data availability statement

The datasets generated and/or analyzed during the current study are available from the corresponding author upon reasonable request.

Acknowledgements

The authors would like to express their sincere appreciation to all students who voluntarily participated in this study for their valuable cooperation. Their contribution made this research possible.



تأثیر ورزش‌های گروهی بر اعتیاد به فضای مجازی با نقش واسطه‌ای فعالیت‌های اجتماعی در دانشجویان

کبری چهرقانی^۱ ، حسین کردلو^۲ 

۱. کارشناس ارشد مدیریت ورزشی، دانشگاه پیام نور، استان قم، قم، ایران. رایانامه: kobra.chehreghani@yahoo.com

۲. نویسنده مسئول، گروه مدیریت ورزشی، دانشکده علوم تربیتی و روانشناسی، دانشگاه محقق اردبیلی، اردبیل، ایران. رایانامه: hkordlu@ymail.com

اطلاعات مقاله	چکیده
نوع مقاله: مقاله پژوهشی	هدف: این پژوهش با هدف بررسی رابطه ورزش‌های گروهی و اعتیاد به اینترنت و نقش میانجی فعالیت‌های اجتماعی در میان دانشجویان انجام شد.
تاریخچه مقاله: تاریخ دریافت: ۱۴۰۵/۰۳/۰۸ تاریخ بازنگری: ۱۴۰۵/۰۴/۲۳ تاریخ پذیرش: ۱۴۰۵/۰۴/۲۳ تاریخ انتشار: ۱۴۰۵/۰۴/۲۳	روش‌شناسی: این پژوهش با روش همبستگی و با استفاده از مدل‌یابی معادلات ساختاری (SEM) انجام شد. جامعه آماری شامل تمامی دانشجویان دانشگاه قم در سال تحصیلی ۱۴۰۳-۱۴۰۴ بود. از این جامعه، ۳۸۸ نفر به روش نمونه‌گیری در دسترس انتخاب شدند. داده‌ها با استفاده از پرسشنامه فعالیت‌های اجتماعی (قلی‌زاده امیرآبادی، ۱۳۹۷)، پرسشنامه انسجام گروهی (کارون و همکاران، ۱۹۸۸) و پرسشنامه اعتیاد به اینترنت (ولبرگ و همکاران، ۲۰۱۷) گردآوری شدند. داده‌ها با استفاده از ضریب همبستگی پیرسون و تحلیل مسیر در نرم‌افزارهای SPSS و AMOS نسخه ۲۴ تجزیه و تحلیل شدند.
کلیدواژه‌ها: اعتیاد به اینترنت، دانشجویان، فعالیت‌های اجتماعی، ورزش‌های گروهی	یافته‌ها: یافته‌ها نشان داد بین فعالیت اجتماعی و اعتیاد به اینترنت دانشجویان رابطه منفی و معناداری وجود دارد ($r = -0.16$; $p < 0.01$). با این حال، بین ورزش‌های گروهی و اعتیاد به اینترنت ($r = -0.07$; $p > 0.05$) و نیز بین ورزش‌های گروهی و فعالیت‌های اجتماعی ($r = 0.06$; $p > 0.05$) رابطه معناداری مشاهده نشد. همچنین نتایج تحلیل مسیر نشان داد که مدل پیشنهادی از برازش قابل قبولی با داده‌ها برخوردار است ($CFI, GFI = 0.979$) ($RMSEA = 0.072$) (0.971).
	نتیجه‌گیری: یافته‌های پژوهش نشان می‌دهد، افزایش مشارکت دانشجویان در فعالیت‌های اجتماعی می‌تواند در کاهش اعتیاد به اینترنت مؤثر باشد. در مقابل، مشارکت در ورزش‌های گروهی به‌تنهایی تأثیر مستقیم یا غیرمستقیمی بر اعتیاد به اینترنت از طریق فعالیت‌های اجتماعی ندارد. این نتایج بر اهمیت تقویت مشارکت اجتماعی در محیط‌های دانشگاهی به‌عنوان راهبردی مؤثر برای پیشگیری و کاهش اعتیاد به اینترنت در میان دانشجویان تأکید می‌کند.

استناد: چهرقانی، کبری؛ کردلو، حسین (۱۴۰۵). تأثیر ورزش‌های گروهی بر اعتیاد به فضای مجازی با نقش واسطه‌ای فعالیت‌های اجتماعی در دانشجویان. *فناوری*

اطلاعات و ورزش، ۳ (۱)، ۶۰-۷۶. <https://doi.org/10.22091/its.2026.16159.1052>



© نویسندگان

ناشر: انتشارات دانشگاه قم

مقدمه

در سال‌های اخیر، گسترش فناوری‌های ارتباطی و دسترسی آسان به اینترنت، فضای مجازی را به بخش جدایی‌ناپذیر زندگی روزمره افراد تبدیل کرده است. اگرچه اینترنت و شبکه‌های اجتماعی فرصت‌های فراوانی برای آموزش، تعاملات اجتماعی و دسترسی سریع به اطلاعات فراهم کرده‌اند، اما استفاده افراطی و کنترل‌نشده از آن‌ها می‌تواند پیامدهای روان‌شناختی و اجتماعی قابل‌توجهی به همراه داشته باشد. پژوهش‌ها نشان می‌دهند که استفاده مسئله‌ساز از شبکه‌های اجتماعی با افزایش افسردگی، اضطراب، استرس روانی و کاهش کیفیت سلامت روان ارتباط معناداری دارد (دو و همکاران^۱، ۲۰۲۴). بر اساس دیدگاه کینبرلی یانگ^۲، اعتیاد به اینترنت با نشانه‌هایی مانند اشتغال ذهنی مداوم به فضای مجازی، ناتوانی در کنترل مدت استفاده، غفلت از مسئولیت‌های تحصیلی و شغلی و اختلال در روابط اجتماعی شناخته می‌شود. مطالعات جدید نیز نشان داده‌اند که وابستگی شدید به فضای مجازی می‌تواند باعث کاهش تعاملات چهره‌به‌چهره، احساس تنهایی، افت عزت‌نفس و انزوای اجتماعی شود (اوربن و همکاران^۳، ۲۰۲۴). همچنین استفاده افراطی از پلتفرم‌های دیجیتال، به‌ویژه شبکه‌های اجتماعی و برنامه‌های ویدئویی کوتاه، می‌تواند عملکرد تحصیلی، تمرکز و سلامت روان افراد را تحت تأثیر قرار دهد (ژیانگ و همکاران^۴، ۲۰۲۴). همچنین وابستگی شدید به فضای مجازی، به تدریج روابط چهره‌به‌چهره و مشارکت اجتماعی را کاهش داده و زمینه انزوایی و کاهش مهارت‌های ارتباطی را فراهم می‌کند. هرچه میزان تعامل فرد در محیط‌های مجازی بیشتر شود، احتمال کاهش کیفیت روابط واقعی و حمایت اجتماعی او نیز افزایش می‌یابد (روزگونجوک و همکاران^۵، ۲۰۲۳). در چنین شرایطی، مفهوم اعتیاد به فضای مجازی به عنوان یکی از چالش‌های بنیادین عصر دیجیتال، توجه بسیاری از پژوهشگران را به خود معطوف داشته است.

اعتیاد به فضای مجازی به عنوان یکی از معضلات جدی روان‌شناختی و اجتماعی در عصر دیجیتال، به الگوی استفاده افراطی، کنترل‌نشده و آسیب‌زا از اینترنت و شبکه‌های اجتماعی اطلاق می‌شود که با نشانه‌هایی همچون اشتغال ذهنی مداوم به محتوای مجازی، ناتوانی در کاهش مدت زمان استفاده، علائم ترک‌پذیری در صورت عدم دسترسی، غفلت از مسئولیت‌های تحصیلی، شغلی و خانوادگی، پنهان‌کاری در میزان استفاده و ادامه مصرف با وجود آگاهی از پیامدهای منفی آن همراه است (یانگ، ۱۹۹۸؛ گریفیث، ۲۰۰۵). پژوهش‌های متعدد نشان داده‌اند که اعتیاد به فضای مجازی با پیامدهای جدی روان‌شناختی نظیر افزایش افسردگی، اضطراب، استرس، کاهش عزت‌نفس، احساس تنهایی و اختلال در تنظیم هیجانی ارتباط معناداری دارد (دو و همکاران، ۲۰۲۴؛ اوربن و همکاران، ۲۰۲۴). همچنین این پدیده می‌تواند عملکرد تحصیلی و شغلی افراد را تحت تأثیر قرار داده، باعث کاهش تمرکز، افت حافظه و اختلال در مدیریت زمان شود (ژیانگ و همکاران، ۲۰۲۴). از سوی دیگر، وابستگی شدید به فضای مجازی به تدریج تعاملات چهره‌به‌چهره و روابط واقعی را کاهش داده، کیفیت حمایت اجتماعی ادراک‌شده را تضعیف کرده و زمینه‌ساز انزوای اجتماعی، کاهش مهارت‌های ارتباطی و افت سرمایه اجتماعی می‌گردد (روزگونجوک و همکاران، ۲۰۲۳؛ براند و همکاران، ۲۰۲۴). با توجه به شیوع روزافزون این پدیده در میان جوانان و دانشجویان، شناسایی عوامل مرتبط با آن، به‌ویژه متغیرهای اجتماعی و رفتاری محافظت‌کننده، از اهمیت ویژه‌ای برخوردار است. در این راستا، شناسایی عواملی که می‌توانند در برابر این آسیب روانی-اجتماعی نقش محافظتی ایفا کنند، ضرورتی انکارناپذیر دارد که در این میان ورزش‌های گروهی از جایگاه ویژه‌ای برخوردارند.

یکی از متغیرهایی که در سال‌های اخیر به عنوان عامل محافظت‌کننده در برابر آسیب‌های روانی-اجتماعی عصر دیجیتال مورد توجه قرار گرفته، مشارکت در ورزش‌های گروهی است. ورزش‌های گروهی به فعالیت‌های بدنی سازمان‌یافته‌ای اطلاق می‌شود که افراد در قالب تیم و با هدف مشترک در آن شرکت می‌کنند و علاوه بر ارتقای سلامت جسمانی، بستری مناسب برای تعاملات اجتماعی، همکاری، احساس تعلق، حمایت متقابل و تقویت مهارت‌های ارتباطی فراهم می‌آورند (هوک، ۲۰۲۴؛ لیو و همکاران،

1. Du
2. Kimberly Young
3. Orben
4. Xiong
5. Rozgonjuk

۲۰۲۴). پژوهش‌ها نشان داده‌اند که مشارکت منظم در ورزش‌های گروهی با کاهش زمان صرف‌شده در فضای مجازی، افزایش تعاملات چهره‌به‌چهره و بهبود کیفیت روابط اجتماعی همراه است (ژانگ و همکاران، ۲۰۲۴). همچنین مطالعات متعدد حاکی از آن است که ورزش‌های گروهی از طریق کاهش استرس، افزایش ترشح اندورفین، بهبود خلق‌وخو و تقویت احساس خودکارآمدی، می‌توانند نقش مؤثری در کاهش گرایش به رفتارهای اعتیادگونه از جمله اعتیاد به فضای مجازی ایفا کنند (هوگ، ۲۰۲۴؛ لیو و همکاران، ۲۰۲۴). افزون بر این، ژانگ و همکاران (۲۰۲۴) نشان دادند که مداخلات مبتنی بر ورزش‌های گروهی، از مؤثرترین روش‌ها برای کاهش اعتیاد به اینترنت در جوانان محسوب می‌شوند. با این وجود، به نظر می‌رسد بخش مهمی از تأثیرات مثبت ورزش‌های گروهی بر سلامت روان و کاهش رفتارهای اعتیادگونه، از طریق تقویت ارتباطات اجتماعی و افزایش مشارکت در فعالیت‌های اجتماعی واقعی صورت می‌گیرد. در این راستا، فعالیت‌های اجتماعی به عنوان یکی از مهم‌ترین بسترهایی که ورزش‌های گروهی از طریق آن می‌توانند بر سلامت روان و رفتارهای فرد تأثیر بگذارند، از جایگاه ویژه‌ای برخوردار است.

در این راستا، فعالیت‌های اجتماعی به عنوان یکی از مهم‌ترین بسترهایی که ورزش‌های گروهی از طریق آن می‌توانند بر سلامت روان و رفتارهای فرد تأثیر بگذارند، از جایگاه ویژه‌ای برخوردار است. فعالیت‌های اجتماعی به مجموعه تعاملات و مشارکت‌های فرد در روابط بین‌فردی، حضور در جمع‌های دوستانه، فعالیت‌های فرهنگی و مشارکت در امور گروهی و اجتماعی گفته می‌شود که نقش مهمی در سلامت روان، افزایش احساس تعلق اجتماعی و کاهش رفتارهای آسیب‌زا دارند (براند و همکاران، ۲۰۲۴). پژوهش‌ها نشان داده‌اند که مشارکت در ورزش‌های گروهی از طریق افزایش تعاملات چهره‌به‌چهره، تقویت شبکه‌های حمایت اجتماعی و ایجاد فرصت‌های جدید برای ارتباطات واقعی، می‌تواند سطح فعالیت‌های اجتماعی فرد را به طور معناداری افزایش دهد (هوگ، ۲۰۲۴؛ ژانگ و همکاران، ۲۰۲۴). از سوی دیگر، مطالعات متعدد حاکی از آن است که افزایش فعالیت‌های اجتماعی با کاهش احساس تنهایی، افزایش عزت‌نفس، تقویت حمایت اجتماعی ادراک‌شده و در نتیجه کاهش گرایش به استفاده افراطی از فضای مجازی همراه است (براند و همکاران، ۲۰۲۴؛ اوربن و همکاران، ۲۰۲۴). به بیان دیگر، به نظر می‌رسد ورزش‌های گروهی نه به‌طور مستقیم، بلکه از طریق ارتقای سطح فعالیت‌های اجتماعی واقعی، می‌توانند به کاهش وابستگی به فضای مجازی کمک کنند و این همان نقش واسطه‌ای فعالیت‌های اجتماعی در این رابطه است.

در زمینه بررسی همزمان رابطه بین ورزش‌های گروهی، فعالیت‌های اجتماعی و اعتیاد به فضای مجازی، پژوهش‌های محدودی انجام شده است. برخی مطالعات به بررسی رابطه دوتایی ورزش با اعتیاد به اینترنت پرداخته‌اند (هوگ، ۲۰۲۴؛ لیو و همکاران، ۲۰۲۴؛ ژانگ و همکاران، ۲۰۲۴) و همگی حاکی از نقش محافظتی ورزش‌های گروهی در کاهش وابستگی به فضای مجازی هستند. همچنین پژوهش‌های متعددی به رابطه معکوس فعالیت‌های اجتماعی با اعتیاد به اینترنت اشاره کرده‌اند (براند و همکاران، ۲۰۲۴؛ اوربن و همکاران، ۲۰۲۴). با این وجود، پژوهش‌هایی که به طور همزمان نقش واسطه‌ای فعالیت‌های اجتماعی را در رابطه بین ورزش‌های گروهی و اعتیاد به فضای مجازی بررسی کرده باشند، بسیار اندک است و عمدتاً به بررسی روابط دوتایی اکتفا شده است. به عنوان مثال، مطالعه لی و همکاران (۲۰۲۳) نشان داد که مشارکت در فعالیت‌های بدنی گروهی از طریق افزایش تعاملات اجتماعی و کاهش احساس تنهایی، به کاهش استفاده افراطی از شبکه‌های اجتماعی منجر می‌شود؛ با این حال، این مطالعه در جامعه نوجوانان چینی انجام شده و تعمیم‌پذیری آن به سایر جوامع و فرهنگ‌ها نیازمند پژوهش‌های بیشتر است. همچنین پژوهش کیم و همکاران (۲۰۲۳) به بررسی نقش میانجیگری حمایت اجتماعی در رابطه بین ورزش و اعتیاد به اینترنت پرداخت و نشان داد که حمایت اجتماعی ادراک‌شده بخشی از تأثیر ورزش بر کاهش اعتیاد را تبیین می‌کند. در ایران نیز علی‌رغم اهمیت روزافزون اعتیاد به فضای مجازی در میان دانشجویان، پژوهش‌های کمی به بررسی همزمان این سه متغیر در قالب یک مدل ساختاری پرداخته‌اند و شکاف تحقیقاتی قابل‌توجهی در این حوزه وجود دارد.

با توجه به گسترش روزافزون استفاده از اینترنت و شبکه‌های اجتماعی، اعتیاد به فضای مجازی به یکی از چالش‌های مهم روان‌شناختی و اجتماعی در میان جوانان تبدیل شده است. با وجود اهمیت متغیرهایی همچون فعالیت‌های اجتماعی و ورزش‌های گروهی به عنوان عوامل محافظت‌کننده در برابر این پدیده، مرور پیشینه نشان می‌دهد که پژوهش‌های پیشین عمدتاً به بررسی روابط دوتایی (مثلاً ورزش با اعتیاد یا فعالیت اجتماعی با اعتیاد) پرداخته‌اند و کمتر به مدلی که همزمان نقش واسطه‌ای فعالیت‌های اجتماعی را در رابطه بین ورزش‌های گروهی و اعتیاد به فضای مجازی بررسی کند، توجه شده است. همچنین در جامعه دانشجویان ایران، علی‌رغم شیوع بالای استفاده از فضای مجازی، مطالعه‌ای که این سه متغیر را در قالب یک مدل ساختاری با رویکرد میانجی‌گری مورد آزمون قرار داده باشد، یافت نشد. تغییر سبک زندگی و افزایش وابستگی به رسانه‌های دیجیتال، ضرورت توجه

به عوامل محافظت‌کننده اجتماعی و رفتاری را دوچندان کرده است (ژانگ و همکاران، ۲۰۲۴؛ اوربن و همکاران، ۲۰۲۴). بنابراین؛ انجام پژوهش حاضر با ارائه یک مدل ساختاری از روابط بین ورزش‌های گروهی، فعالیت‌های اجتماعی و اعتیاد به فضای مجازی، می‌تواند ضمن پر کردن شکاف یادشده، زمینه ارائه راهکارهای آموزشی، فرهنگی و پیشگیرانه را برای ارتقای سلامت روان و اجتماعی دانشجویان فراهم سازد. بر این اساس، هدف پژوهش حاضر بررسی نقش واسطه‌ای فعالیت‌های اجتماعی در رابطه بین ورزش‌های گروهی و اعتیاد به فضای مجازی در دانشجویان دانشگاه قم بود.

روش‌شناسی

پژوهش حاضر از نظر هدف و ماهیت کاربردی و از نظر گردآوری داده‌ها یک پژوهش توصیفی-همبستگی از نوع پیمایشی است که به‌صورت میدانی و با استفاده از پرسشنامه انجام شده است. جامعه آماری پژوهش حاضر را کلیه دانشجویان دانشگاه قم در سال تحصیلی ۱۴۰۳-۱۴۰۴ تشکیل دادند که ۱۳۵۰۰ نفر بودند. برای انجام این پژوهش، با استفاده از جدول مورگان تعداد ۳۸۸ نفر به عنوان نمونه انتخاب شدند که لینک پرسشنامه‌ها در بین دانشجویان به روش نمونه‌گیری در دسترس توزیع شد. معیارهای ورود به پژوهش شامل دانشجویان دانشگاه قم، رضایت برای شرکت در مطالعه و همکاری با پژوهشگر بود و همچنین عدم تمایل به ادامه پژوهش و تکمیل ناقص پرسشنامه‌ها از ملاک‌های خروج از پژوهش بود. در این پژوهش برای جمع‌آوری داده‌ها از ابزار پرسشنامه استفاده شد:

پرسشنامه فعالیت اجتماعی قلی‌زاده امیردهی (۱۳۹۷) به منظور سنجش مسئولیت اجتماعی طراحی و تدوین شده است. این پرسشنامه دارای ۹ سوال و ۲ بعد اخلاقی و بشردوستانه می‌باشد. پرسشنامه محیط گروهی در ورزش کارن و همکاران (۱۹۸۸) برای ارزیابی انسجام گروهی در دو بعد انسجام تکلیف و انسجام اجتماعی طراحی و تدوین شده است. این پرسشنامه دارای ۱۸ سوال و ۲ بعد می‌باشد. پرسشنامه استاندارد اعتیاد به اینترنت نوجوانان از نظر والدین واتبرگ و همکاران (۲۰۱۷) به منظور سنجش استفاده مشکل‌زای نوجوانان از اینترنت و به طور خاص اعتیاد به اینترنت از دیدگاه والدین تهیه شده است. این پرسشنامه دارای ۸ سوال و دو مولفه نشانگان هیجانی و نشانگان رفتاری می‌باشد. پاسخ‌گویی به سؤالات بر اساس طیف پنج‌درجه‌ای لیکرت از «کاملاً مخالفم» تا «کاملاً موافقم» انجام می‌شود. روایی پرسشنامه‌های مورد استفاده در پژوهش‌های پیشین تأیید شده است. به منظور بررسی پایایی ابزارها در پژوهش حاضر، ضریب آلفای کرونباخ برای پرسشنامه فعالیت اجتماعی (۰/۸۳)، پرسشنامه محیط گروهی در ورزش (۰/۸۷) و پرسشنامه اعتیاد به اینترنت (۰/۸۱) محاسبه شد که همگی نشان‌دهنده پایایی مطلوب ابزارهاست.

روش جمع‌آوری داده‌ها به این صورت بود که پرسشنامه‌ها به صورت آنلاین تهیه و برای دانشجویان دانشگاه قم، در گروه‌های مجازی (ایتا، تلگرام) ارسال گردید. بعد از ارائه توضیحات مقدماتی و اطمینان بخشی به آزمودنی‌ها مبنی بر محرمانه ماندن اطلاعات لینک پرسشنامه‌ها توسط آزمودنی تکمیل گردید. از آزمودنی قبلاً خواسته شد با صداقت به سؤالات پاسخ دهد. علاوه بر لینک پرسشنامه تعدادی از پرسشنامه‌ها به صورت دستی در اختیار دانشجویان قرار گرفت. سپس دانشجویان علاقه مند به شرکت در این نظرسنجی، به پرسشنامه‌ها پاسخ دادند. قبل از تکمیل پرسشنامه‌ها توسط دانشجویان، هدف و نحوه‌ی پاسخ‌دهی به سؤالات برای آنها توضیح داده شد. در نهایت بعد از دریافت فایل داده‌ها، ۳۸۸ پرسشنامه سالم قابل استفاده بود. تجزیه و تحلیل داده‌ها از طریق روش آمار توصیفی (میانگین و انحراف معیار) و استنباطی (ضریب همبستگی پیرسون و تحلیل مسیر) با استفاده از نرم‌افزار آماری SPSS و AMOS نسخه ۲۴ و آلفای پیش‌فرض در سطح معنی‌داری ۰/۰۵ انجام گرفت.

نتایج

در این بخش به منظور آشنایی با ویژگی‌های جمعیت‌شناختی شرکت‌کنندگان، توزیع فراوانی و درصد پاسخ‌گویان بر اساس متغیرهای جنسیت، مقطع تحصیلی، وضعیت ورزش، میزان فعالیت روزانه در فضای مجازی و پیام‌رسان مورد استفاده در جدول (۱) ارائه شده است.

جدول ۱. ویژگی‌های جمعیت‌شناختی شرکت‌کنندگان

فعالیت ورزشی			تحصیلات			پیام‌رسان مورد استفاده			فعالیت روزانه در فضای مجازی		
نوع	درصد	N	دامنه	درصد	N	دامنه	درصد	N	دامنه	درصد	N
ورزش می‌کنم	۷۲/۹	۲۸۳	کاردانی	۱۰/۱	۳۹	اینستاگرام	۵۸/۲	۲۲۶	زیر ۱ ساعت	۰/۸	۳
ورزش نمی‌کنم	۲۷/۱	۱۰۵	کارشناسی	۷۰/۰۰	۲۹۹	تلگرام	۱۸/۸	۷۳	۱ تا ۲ ساعت	۲۱/۶	۸۴
جنس			ارشد	۱۲/۶	۴۹	واتساپ	۱۴/۴	۵۶	۲ تا ۳ ساعت	۳۵/۸	۱۳۹
			دکتری	۰/۳	۱	پیام‌رسان داخلی	۸/۵	۳۳	بیش از ۳ ساعت	۴۱/۸	۱۶۲
مرد	۲۹/۱	۱۱۳									
زن	۷۰/۹	۲۷۵									

بر اساس یافته‌های جدول (۱)، اکثریت شرکت‌کنندگان را زنان (۷۰/۹ درصد) و دانشجویان مقطع کارشناسی (۷۷ درصد) تشکیل می‌دهند. همچنین حدود نیمی از آنان (۴۱/۸ درصد) بیش از سه ساعت در روز را در فضای مجازی سپری می‌کنند. علاوه بر این، اینستاگرام با ۵۸/۲ درصد بیشترین و پیام‌رسان‌های داخلی با ۸/۵ درصد کمترین میزان استفاده را در میان دانشجویان به خود اختصاص داده‌اند.

پیش از آزمون فرضیه‌ها، شاخص‌های توصیفی شامل میانگین، انحراف معیار، چولگی (کجی) و کشیدگی برای متغیرهای اصلی پژوهش و ابعاد آن‌ها محاسبه گردید که در جدول (۲) ارائه شده است.

جدول ۲. توزیع میانگین، انحراف معیار، کجی و کشیدگی مربوط به متغیرهای تحقیق

متغیر	عوامل	تعداد	میانگین	انحراف معیار	کجی	کشیدگی
فعالیت اجتماعی	اخلاقی	۳۸۸	۲/۹۵	۰/۸۱	-۰/۲۲	۰/۰۲
	بشردوستانه	۳۸۸	۲/۹۸	۱/۰۱	-۰/۰۵	-۰/۵۹
	فعالیت اجتماعی	۳۸۸	۲/۹۶	۰/۸۴	-۰/۱۰	-۰/۲۴
اعتیاد به اینترنت	نشانگان هیجان	۳۸۸	۰/۳۸	۰/۳۰	۰/۳۵	-۰/۸۴
	نشانگان رفتاری	۳۸۸	۰/۴۰	۰/۲۹	۰/۲۷	-۰/۸۰
	اعتیاد به اینترنت	۳۸۸	۰/۳۹	۰/۲۵	۰/۲۴	-۰/۸۳
ورزش گروهی	انسجام تکلیف	۳۸۸	۵/۰۱	۰/۶۵	۰/۴۵	۰/۹۷
	انسجام اجتماعی	۳۸۸	۵/۲۸	۱/۰۷	۰/۵۲	۰/۳۹
	ورزش گروهی	۳۸۸	۵/۱۴	۰/۷۴	۰/۵۴	۱/۷۹

همان‌طور که در جدول (۲) مشاهده می‌شود، مقادیر کجی و کشیدگی برای همه متغیرها در دامنه ۲- تا ۲+ قرار دارد؛ بنابراین؛ مفروضه توزیع نرمال داده‌ها برای استفاده از آزمون‌های پارامتریک برقرار است (جورج و مالری، ۲۰۱۰). همچنین نتایج توصیفی نشان می‌دهد که میانگین متغیر ورزش گروهی (۵/۱۴) بالاتر از فعالیت اجتماعی (۲/۹۶) و اعتیاد به اینترنت (۰/۳۹) بوده است. به منظور بررسی روابط خطی بین متغیرهای پژوهش، ضرایب همبستگی پیرسون بین مؤلفه‌های ورزش گروهی، فعالیت اجتماعی و اعتیاد به اینترنت محاسبه گردید که نتایج آن در جدول (۳) ارائه شده است.

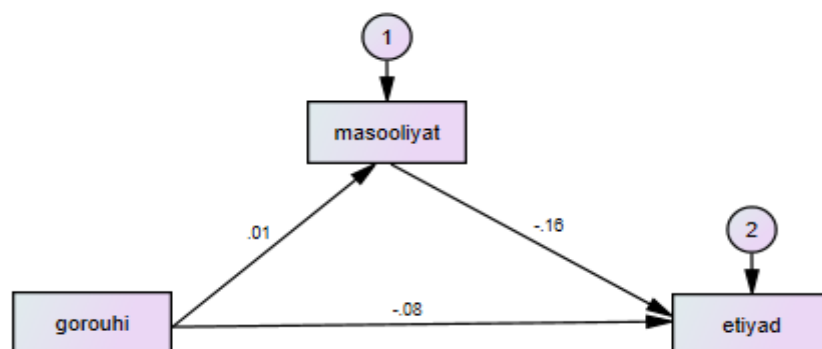
جدول ۳. ماتریس همبستگی متغیرهای پژوهش

مؤلفه ها	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
۱. انسجام تکلیف	۱								
۲. انسجام اجتماعی	۰/۴۳**	۱							
۳. ورزش گروهی	۰/۷۵**	۰/۹۱**	۱						
۴. فعالیت اخلاقی	۰/۱۰*	۰/۰۵	۰/۰۶	۱					
۵. فعالیت بشردوستانه	۰/۱۱*	۰/۰۶	۰/۰۶	۰/۷۱**	۱				
۶. فعالیت اجتماعی	۰/۱۲*	۰/۰۶	۰/۰۶	۰/۹۰**	۰/۹۴**	۱			
۷. نشانگان هیجانی	-۰/۰۳	-۰/۰۹	-۰/۰۸	-۰/۰۵	-۰/۰۹	-۰/۰۸	۱		
۸. نشانگان رفتاری	۰/۰۴	-۰/۰۹	-۰/۰۴	-۰/۱۴**	-۰/۲۱**	-۰/۱۹**	۰/۴۵**	۱	
۹. اعتیاد به اینترنت	۰/۰۶	-۰/۱۰*	-۰/۰۷	-۰/۱۱*	-۰/۱۷**	-۰/۱۶**	۰/۸۵**	۰/۸۵**	۱

همان‌طور که در جدول (۳) مشاهده می‌شود، بین ورزش گروهی (و مؤلفه‌های آن) با اعتیاد به اینترنت رابطه معناداری وجود ندارد ($r = -0.07$; $p > 0.05$). همچنین بین ورزش گروهی با فعالیت اجتماعی نیز رابطه معناداری مشاهده نشد ($r = 0.06$; $p > 0.05$)؛ هرچند مؤلفه انسجام تکلیف با فعالیت اجتماعی و ابعاد آن (اخلاقی و بشردوستانه) رابطه مثبت و معناداری نشان داد ($r = 0.05$; $p < 0.05$). از سوی دیگر، بین فعالیت اجتماعی و مؤلفه‌های آن با اعتیاد به اینترنت رابطه منفی و معناداری وجود دارد ($r = -0.16$; $p < 0.01$). به عبارت دیگر، با افزایش فعالیت‌های اجتماعی، میزان اعتیاد به فضای مجازی در دانشجویان به طور معناداری کاهش می‌یابد.

برای آزمون مدل ارتباطی ورزش‌های گروهی با فعالیت اجتماعی و اعتیاد به فضای مجازی دانشجویان دانشگاه قم از مدل معادلات ساختاری استفاده شد. در پژوهش حاضر، با بررسی داده‌های خام هیچ داده گمشده‌ای وجود نداشت. همچنین جهت بررسی داده‌های پرت تک متغیری با استفاده از نرم افزار SPSS نمره‌های Z متغیرها محاسبه شد. نتایج نشان داد که نمره‌های همه آزمودنی‌ها بین ۳ و -۳ قرار داشت. بنابراین؛ داده پرت تک متغیری وجود نداشت. همچنین، جهت بررسی داده‌های پرت چند متغیری، فاصله مایلانویس برای متغیرهای پیش‌بین محاسبه شد. کمترین و بیشترین مقدار فاصله مایلانویس در پژوهش حاضر به ترتیب ۰/۱۴ و ۱/۱۲ به دست آمده‌اند. با توجه به اینکه مجذور خی جدول با درجه آزادی ۳ برابر با ۸/۷۴ است و از طرفی، چون بیشترین مقدار فاصله مایلانویس (۱/۱۲)، کوچکتر از مجذور خی جدول (۸/۷۴) است، لذا وجود داده‌های پرت چند متغیری در داده‌های جمع‌آوری شده مشهود نمی‌باشد. علاوه بر این، به منظور بررسی استقلال مشاهدات (استقلال مقادیر باقی مانده یا خطاها) از یکدیگر از آزمون دوربین-واتسون استفاده شد و از آنجایی که آماره‌های دوربین واتسون بین ۱/۵ - ۲/۵ است که نشان دهنده استقلال خطاها است. برای بررسی هم‌خطی چندگانه از آزمون ضریب تحمل و تورم واریانس استفاده شد که نتایج نشان داد که هیچ کدام از مقادیر آماره تحمل کوچکتر از حد مجاز ۰/۱ و هیچ کدام از مقادیر عامل تورم واریانس بزرگتر از حد مجاز ۱۰ نمی‌باشند. از آنجایی که وجود هم‌خطی چندگانه در متغیرهای پیش‌بین مشاهده نشد، می‌توان از آزمون‌های پارامتریک ضریب همبستگی پیرسون و تحلیل مسیر استفاده نمود و نتایج آن قابل اطمینان است. ضریب همبستگی بین متغیرهای پژوهش در جداول ۳، ۴ و ۵ ارائه شده است. در ادامه برازش مسیرها مورد بررسی قرار می‌گیرد.

پس از تأیید مفروضه‌های مدلیابی معادلات ساختاری، مدل نهایی پژوهش به همراه ضرایب استاندارد شده مسیرها در شکل (۱) ارائه شده است.



شکل ۱. ضرایب استاندارد شده مدل تحلیل مسیر

به منظور بررسی برازش مدل پیشنهادی پژوهش، شاخص‌های برازندگی شامل χ^2/df ، χ^2 ، GFI، AGFI، CFI، NFI و RMSEA محاسبه گردید که نتایج آن در جدول (۴) ارائه شده است.

جدول ۴. نتایج آزمون برازش مدل معادلات ساختاری پژوهش

Model	χ^2	df	p	χ^2/df	GFI	AGFI	CFI	NFI	RMSEA
میانجی	۸/۷۴	۳	۰/۰۰۵	۲/۹۱	۰/۹۷۹	۰/۹۵۸	۰/۹۷۱	۰/۹۶۵	۰/۰۷۲

همان‌گونه که در جدول (۴) مشاهده می‌شود، مقدار χ^2/df برابر با ۲/۹۱ است که از حد مطلوب (۳) پایین‌تر می‌باشد. همچنین مقادیر شاخص‌های (۰/۹۷۹) GFI، (۰/۹۵۸) AGFI، (۰/۹۷۱) CFI و (۰/۹۶۵) NFI همگی بالاتر از ۰/۹۰ هستند و مقدار RMSEA نیز برابر با ۰/۰۷۲ و کمتر از ۰/۰۸ می‌باشد. بنابراین؛ تمامی شاخص‌های برازش در دامنه مطلوب قرار دارند و نشان‌دهنده برازش مناسب و مطلوب مدل پژوهش با داده‌هاست.

به منظور بررسی روابط مستقیم بین متغیرهای پژوهش، ضرایب مسیرهای مستقیم با استفاده از روش تحلیل مسیر محاسبه گردید که نتایج آن در جدول (۵) ارائه شده است.

جدول ۵. ضرایب مسیر ورزش‌های گروهی فعالیت اجتماعی و اعتیاد به اینترنت

مسیر	ضریب استاندارد	خطا	نسبت بحرانی	سطح معنی‌داری
ورزش گروهی ← فعالیت اجتماعی	۰/۰۱	۰/۰۵	۰/۱۲	۰/۹۰۳
ورزش گروهی ← اعتیاد به اینترنت	-۰/۰۸	۰/۰۱	-۱/۵۵	۰/۱۲۰
فعالیت اجتماعی ← اعتیاد به اینترنت	-۰/۱۶	۰/۰۱	-۳/۲۵	۰/۰۰۱

همان‌طور که در جدول (۵) مشاهده می‌شود، مسیر فعالیت اجتماعی به اعتیاد به اینترنت با ضریب استاندارد (-۰/۱۶) و نسبت بحرانی (-۳/۲۵) در سطح ۰/۰۰۱ معنادار است؛ بنابراین؛ فعالیت اجتماعی تأثیر منفی و مستقیمی بر اعتیاد به اینترنت دارد. اما مسیر ورزش گروهی به فعالیت اجتماعی با ضریب (۰/۰۱) و نسبت بحرانی (۰/۱۲) و مسیر ورزش گروهی به اعتیاد به اینترنت با ضریب (-۰/۰۸) و نسبت بحرانی (-۱/۵۵) معنادار نمی‌باشند ($p > ۰/۰۵$).

به منظور بررسی معناداری اثر غیرمستقیم ورزش گروهی بر اعتیاد به اینترنت از طریق نقش واسطه‌ای فعالیت اجتماعی، از روش بوت‌استرپ استفاده گردید. نتایج در جدول (۶) ارائه شده است.

جدول ۶. نتایج بوت استرپ ورزش گروهی بر اعتیاد به اینترنت با میانجی‌گری فعالیت اجتماعی

فاصله اطمینان	سطح معنی‌داری	مسیر غیرمستقیم
-۰/۰۱۴، ۰/۰۱۹	۰/۸۳۲	ورزش گروهی → فعالیت اجتماعی ← اعتیاد به اینترنت

همان‌طور که در جدول (۶) مشاهده می‌شود، فاصله اطمینان ۹۵ درصد برای اثر غیرمستقیم شامل صفر است (۰/۰۱۹) تا -۰/۰۱۴؛ بنابراین، اثر غیرمستقیم ورزش گروهی بر اعتیاد به اینترنت از طریق فعالیت اجتماعی از لحاظ آماری معنادار نمی‌باشد (p = ۰/۸۳۲). به عبارت دیگر، فعالیت اجتماعی نقش واسطه‌ای معناداری در رابطه بین ورزش گروهی و اعتیاد به اینترنت ندارد.

بحث و نتیجه‌گیری

پژوهش حاضر با هدف بررسی رابطه فعالیت‌های اجتماعی و ورزش‌های گروهی با میزان اعتیاد به فضای مجازی در دانشجویان دانشگاه قم انجام شد. نتایج نشان داد بین ورزش گروهی با فعالیت اجتماعی دانشجویان دانشگاه قم ارتباط معناداری وجود ندارد. نتایج حاضر با مطالعه تیکاس و همکاران^۱ (۲۰۲۴)، خان و همکاران^۲ (۲۰۲۳)، مک لارن و همکاران^۳ (۲۰۲۳)، سلاقی و میرابی (۱۳۹۷)، طهماسبی و ترکفر (۱۳۹۸)، نوابخش (۱۳۹۸) ناهمسو است. در این زمینه پژوهش خان و همکاران (۲۰۲۳) نشان داد مشارکت در فعالیت‌های ورزشی با بهبود سلامت روانی - اجتماعی و افزایش احساس تعلق اجتماعی در نوجوانان همراه است. مطالعه مک لارن و همکاران (۲۰۲۳) نیز بیان کرد که حضور در ورزش‌های رقابتی گروهی و تعامل با هم‌تیمی‌ها می‌تواند رفاه روانی و تمایل به تداوم مشارکت اجتماعی را افزایش دهد. افزون بر این تیکاس و همکاران (۲۰۲۴) گزارش کردند که مشارکت در ورزش‌های گروهی نقش مهمی در تقویت مهارت‌های اجتماعی و هیجانی نوجوانان در معرض خطر ایفا می‌کند. سلاقی و میرابی (۱۳۹۷) به این نتیجه رسیدند که ارتباط بین مشارکت ورزشی با سلامت اجتماعی، انسجام اجتماعی، پذیرش اجتماعی، مشارکت اجتماعی، همبستگی اجتماعی و شکوفایی اجتماعی همبستگی مثبت و معنی‌دار است. تحقیقات طهماسبی و ترکفر (۱۳۹۸) مشخص شد که ارتباط معناداری بین جامعه‌پذیری و مشارکت ورزشی وجود دارد. با توجه به نتایج پژوهش حاضر به نظر می‌رسد، که تنها بین انسجام تکلیف که زیر مؤلفه ورزش‌های گروهی می‌باشد، با فعالیت اخلاقی، فعالیت بشردوستانه و فعالیت اجتماعی که زیر مؤلفه فعالیت اجتماعی هستند ارتباط مثبت و معناداری وجود دارد. یعنی با افزایش انسجام تکلیف فعالیت اخلاقی، فعالیت بشردوستانه و فعالیت اجتماعی دانشجویان دانشگاه قم افزایش معناداری می‌یابد. از آنجا که انسجام تکلیف، به معنی متعهد بودن نسبت به وظایف و انجام درست نقش‌ها و مسئولیت‌ها در قبال گروه و جامعه است؛ فعالیت اجتماعی، فعالیت اخلاقی و فعالیت بشر دوستانه نیز نوعی از انسجام تکلیف و وظایف هر فرد نسبت به جامعه می‌باشد. افزایش این زیرمؤلفه‌ها باعث افزایش انسجام تکلیف است. در پژوهش حاضر به نظر می‌رسد با توجه به اینکه درصد بیشتری از جامعه آماری را زنان تشکیل دادند، به احتمال زیاد زنان به طور مداوم و مستمر در ورزش‌های گروهی به علت به محدودیت‌های فرهنگی، اجتماعی و اقتصادی شرکت نداشتند و این عامل توانسته در نتیجه پژوهش تأثیر گذاشته باشد چراکه ورزش‌های گروهی نیز نوعی فعالیت اجتماعی محسوب می‌شوند (ظفرمند و همکاران، ۱۳۹۵).

نتایج نشان داد بین ورزش گروهی با اعتیاد به اینترنت دانشجویان دانشگاه قم ارتباط معناداری وجود ندارد. نتایج پژوهش حاضر با نتایج یعقوبی و همکاران (۱۳۹۸)، ژانگ و همکاران (۲۰۲۱)، لئونگ و همکاران^۴ (۲۰۲۲) و لی و همکاران^۵ (۲۰۲۳) ناهمسو است. پژوهش‌های جدید نشان داده‌اند که فعالیت بدنی و مشارکت در ورزش‌های گروهی می‌تواند به‌عنوان یک عامل محافظتی در برابر اعتیاد به اینترنت عمل کند. به عنوان مثال، مطالعه ژانگ و همکاران (۲۰۲۱) نشان داد فعالیت بدنی منظم با کاهش رفتارهای اعتیادگونه به اینترنت در نوجوانان ارتباط منفی و معناداری دارد. همچنین پژوهش لئونگ و همکاران (۲۰۲۲) بیان کرد که مشارکت در ورزش‌های تیمی با کاهش استفاده افراطی از شبکه‌های اجتماعی و بهبود خودکنترلی مرتبط است. علاوه بر این،

1. Teques
2. Khan
3. McLaren
4. Leung
5. Li

مطالعه لی و همکاران (۲۰۲۳) نشان داد که فعالیت‌های ورزشی گروهی از طریق افزایش تعاملات اجتماعی واقعی و کاهش زمان استفاده از صفحه‌نمایش، می‌تواند شدت اعتیاد به اینترنت را در دانشجویان کاهش دهد. یعقوبی و همکاران (۱۳۹۸) معتقدند ورزش‌های گروهی با ایجاد شادکامی و نشاط در افراد باعث می‌شوند که رفتارهای منفی از جمله اعتیاد به فضای مجازی و اینترنت در افراد کاهش پیدا کند. با توجه به اینکه در پژوهش حاضر بین ورزش گروهی با اعتیاد به فضای مجازی ارتباط معناداری یافت نشد، این احتمال وجود دارد که در جامعه مورد پژوهش، میزان شرکت زنان در ورزش‌های گروهی پایین بوده است. چرا که زنان از امکانات و شرایط فرهنگی و اجتماعی کمتری نسبت به مردان برای شرکت در ورزش برخوردار هستند. همچنین جامعه ما در حال حاضر پذیرای حضور زنان در تعدادی از رشته‌های ورزشی نمی‌باشد و این احتمال وجود دارد که در نتیجه پژوهش تأثیر گذاشته باشد. طبق پژوهش‌های انجام شده فضای مجازی به عنوان رقیبی برای ورزش شناخته شده است. زمانی که افراد از ورزش دور باشند بیشتر به فضای مجازی روی می‌آورند؛ خصوصاً شرکت در ورزش‌های گروهی تعامل بین افراد را افزایش می‌دهد با افزایش تعامل در دنیای واقعی دامنه تعاملات در دنیای مجازی کاهش پیدا می‌کند (حاجی زاده و همکاران، ۱۳۹۹). دیگر نتایج این پژوهش نشان داد که تنها بین انسجام اجتماعی که زیر مؤلفه‌های ورزش‌های گروهی می‌باشد و اعتیاد به اینترنت ارتباط منفی و معناداری وجود دارد. یعنی با افزایش انسجام اجتماعی، اعتیاد به اینترنت دانشجویان دانشگاه قم کاهش معناداری می‌یابد. به نظر می‌رسد زمانی که انسجام اجتماعی افزایش می‌یابد و دانشجویان از همبستگی و اتحاد بیشتری در گروه‌های ورزشی که در آن شرکت دارند برخوردار خواهند بود. زمانی که از ارتباطات رودررو برخوردار شوند و ارتباطشان در دنیای واقعی افزایش یابد، به همان میزان از فضای مجازی دور خواهند شد.

نتایج نشان داد بین فعالیت اجتماعی با اعتیاد به اینترنت دانشجویان دانشگاه قم ارتباط منفی و معناداری وجود دارد. یعنی با افزایش فعالیت اجتماعی، اعتیاد به اینترنت دانشجویان دانشگاه قم کاهش معناداری می‌یابد. این نتایج، با نتایج بدست آمده در تحقیق مسیح و راجکومار^۱ (۲۰۱۹)، یعقوبی و همکاران (۱۳۹۸)، دشمن کش و همکاران (۱۳۹۷) همسو می‌باشد. مسیح و راجکومار (۲۰۱۹) معتقدند با افزایش اعتیاد به اینترنت نوجوانان پیامدهای منفی مانند غمگینی، احساس ناراحتی، از دست دادن علاقه به فعالیت‌های روزانه، حواس پرتی از حالت عادی، عدم تمرینات و سایر بازی‌های فیزیکی و همچنین عدم تعامل اجتماعی با دوستان استرس عاطفی و روانی، افسردگی یا اضطراب اجتماعی را تجربه می‌کنند. زینالی و زینالی (۱۴۰۱) در تحقیقات خود به این نتیجه رسیدند یکی از عوامل اعتیاد به اینترنت در نوجوانان، عملکرد ضعیف خانواده می‌باشد. از آنجا که خانواده اولین نهاد اجتماعی می‌باشد و نقش مهمی در اجتماعی کردن فرزندان دارد، با عملکرد خوب و مناسب می‌تواند در رشد اجتماعی فرزندان نقش مهمی داشته باشد و از پدیده اعتیاد به اینترنت تا حدودی جلوگیری کند. یعقوبی و همکاران (۱۳۹۸) در مطالعات خود به این نتیجه رسیدند افرادی که دارای فعالیت اجتماعی مثبتی هستند و با شخصیت مثبتی که دارند کمتر از اینترنت و فضای مجازی به صورت اعتیاد گونه استفاده می‌کنند. دشمن کش و همکاران (۱۳۹۷) به این نتیجه رسیدند که اعتیاد به اینترنت باعث می‌شود افراد روابط ضعیف اجتماعی را تجربه کنند و این افراد گسست را در زندگی اجتماعی، شغلی و تحصیلی داشته باشند. نتایج حاضر با نتایج آکسوی^۲ (۲۰۱۸) (ناهمسو است. آکسوی (۲۰۱۸) معتقد است از دلایل شرکت کنندگان برای استفاده از رسانه‌های اجتماعی کمبود دوستان، ضرورت اجتماعی رسانه‌های اجتماعی، احساس رضایت است. دیگر نتایج این پژوهش نشان داد که بین مؤلفه‌های فعالیت اخلاقی و فعالیت بشردوستانه که زیر مؤلفه‌های فعالیت اجتماعی، می‌باشند با اعتیاد به اینترنت که زیر مؤلفه‌های اعتیاد به فضای مجازی می‌باشد ارتباط منفی و معناداری وجود دارد. یعنی با افزایش فعالیت اخلاقی و فعالیت بشردوستانه، اعتیاد به اینترنت دانشجویان دانشگاه قم کاهش معناداری می‌یابد. به نظر می‌رسد زمانی که دانشجویان به فعالیت‌های اخلاقی و بشردوستانه می‌پردازند زمان کمتری در اختیار دارند تا از فضای مجازی استفاده کنند (یعقوبی و همکاران، ۱۳۹۸).

در پژوهش حاضر، نتایج حاکی از آن است که مدل تحقیق دارای برآزش کامل می‌باشد. با توجه به نتایج بدست آمده به نظر می‌رسد بین فعالیت اجتماعی دانشجویان دانشگاه قم و اعتیاد به فضای مجازی ارتباط منفی و معناداری وجود دارد. زمانی که فعالیت اجتماعی افراد جامعه بخصوص قشر جوان و دانشجو پایین باشد، دانشجو برای پر کردن اوقاتی را که باید صرف فعالیت‌های اجتماعی مفید کند، به دلایل مختلف به گذراندن در فضای مجازی صرف خواهد کرد. با توجه به ویژگی‌های جمعیت شناختی به

1. Masih, Rajkumar

2. Aksoy

دست آمده از دانشجویان دانشگاه قم، که بیشترین پیام رسان مورد استفاده آنان پیام رسان اینستاگرام می‌باشد و این پیام رسان در سرگرم کردن و جذب جوانان بسیار سهیم است. در نتیجه از دانشگاه انتظار می‌رود با در نظر گرفتن کارگاه‌ها و همایش‌هایی برای دانشجویان راهکارهای داشتن فعالیت‌های اجتماعی را به دانشجویان آموزش دهد و همچنین همایش‌هایی در جهت شناخت آسیب‌های مختلف فضای مجازی و راهکارهای مفید و کاربردی برای کاهش اعتیاد به فضای مجازی به دانشجویان ارائه دهد و رسالت خود را به عنوان یک نهاد اجتماعی پر رنگ‌تر کند. ورزش‌های گروهی در بین دانشجویان از حد مطلوبی برخوردار بود. اما به نظر می‌رسد تأثیر چشم‌گیری در کاهش اعتیاد به فضای مجازی در بین دانشجویان دانشگاه قم نداشت. با توجه به نتایج بدست آمده از تحقیقات دیگران انتظار می‌رود ورزش‌های گروهی در کاهش اعتیاد به فضای مجازی سهیم باشد. این احتمال وجود دارد که دانشجویان به دلایل مختلف فرهنگی، اجتماعی و اقتصادی، به خصوص زنان به طور مستمر در ورزش‌های گروهی شرکت نداشتند. بین فعالیت اجتماعی و ورزش‌های گروهی نیز ارتباط معناداری یافت نشد. احتمال می‌رود دانشجویان به طور مستمر و مداوم در ورزش‌های گروهی شرکت نداشته‌اند. چرا که ورزش‌های گروهی نیز یک نوع فعالیت اجتماعی محسوب می‌شود و می‌تواند در کاهش اعتیاد به فضای مجازی سهیم باشد. بنابراین؛ در تحقیق حاضر فعالیت اجتماعی، متغیر مناسبی برای پیش‌بینی اعتیاد به فضای مجازی می‌باشد.

از جمله محدودیت‌های پژوهش حاضر عبارتند از اینکه جامعه پژوهش محدود به دانشگاه قم بود که امکان تعمیم دقیق نتایج را با مشکل مواجه می‌کند. همچنین به دلیل استفاده از ابزارهای خود گزارشی به جای مشاهده رفتار واقعی، ممکن است مشارکت‌کنندگان را به استفاده از شیوه‌های مبتنی بر کسب تایید اجتماعی و اجتناب از بدنامی مربوط به عدم کفایت فردی تشویق کند. پیشنهاد می‌گردد در آینده مطالعه و بررسی این متغیرها و ارائه مدل برای مقایسه دانشجویان تربیت بدنی دانشگاه قم با سایر رشته‌های دانشگاه‌های دیگر صورت پذیرد. همچنین پیشنهاد می‌شود که در پژوهش‌های آتی در کنار پرسشنامه از سایر روش‌های جمع‌آوری اطلاعات، به خصوص روش‌های کیفی استفاده گردد. پیشنهاد می‌شود با توجه به اینکه بالارفتن فعالیت‌های اجتماعی در کاهش اعتیاد به فضای مجازی می‌تواند مؤثر می‌باشد، دانشگاه با در نظر گرفتن برنامه‌هایی برای بالا بردن تعامل با سایر نهادهای اجتماعی، در بالا بردن فعالیت‌های اجتماعی دانشجویان سهم بسزایی داشته باشد. همچنین میزان توجه دانشگاه به شرکت مداوم و مستمر دانشجویان علی‌الخصوص زنان در ورزش و همچنین ورزش‌های گروهی بیشتر شود. پیشنهاد می‌شود با توجه به علاقه مند بودن دانشجویان به شرکت در ورزش‌های گروهی، امکان استفاده از سالن ورزشی دانشگاه و همچنین فضاهای باز ورزشی مانند زمین چمن، برای دانشجویان علی‌الخصوص زنان فراهم شود.

ملاحظات اخلاقی

حامی مالی

در طول این پژوهش هیچگونه کمک مالی از منابع تأمین مالی در بخش عمومی، تجاری و غیردولتی دریافت نشد.

مشارکت نویسندگان

نویسندگان این پژوهش در کلیه مراحل اجرای پروژه مشارکت یکسانی داشته‌اند.

تعارض منافع

بنا بر اظهار نویسندگان این مقاله تعارض منافع ندارد.

بیانیه دسترسی به داده‌ها

داده‌هایی پژوهش حاضر از طریق درخواست از نویسندگان قابل دسترسی است.

سپاسگزاری

از کلیه شرکت‌کنندگان که در اجرای این پژوهش همکاری داشته‌اند، تشکر و قدردانی می‌گردد.

References

- Aksoy, M. E. (2018). A qualitative study on the reasons for social media addiction. *European Journal of Educational Research*, 7(4), 861-865. <https://doi.org/10.12973/eu-jer.7.4.861>
- Brand, C., Fochesatto, C. F., & Gaya, A. R. (2024). Scrolling through adolescence: unveiling the relationship of the use of social networks and its addictive behavior with psychosocial health. <https://doi.org/10.1186/s13034-024-00805-0>
- Carroll, A. B. (1991). The pyramid of corporate social responsibility: Toward the moral management of organizational stakeholders. *Business Horizons*, 34(4), 39-48. [https://doi.org/10.1016/0007-6813\(91\)90005-G](https://doi.org/10.1016/0007-6813(91)90005-G)
- Carron, A. V., Widmeyer, W. N., & Brawley, L. R. (1985). The development of an instrument to assess cohesion in sport teams: The Group Environment Questionnaire. *Journal of Sport Psychology*, 7(3), 244-266. <https://doi.org/10.1123/jsp.7.3.244>
- Du, M., Zhao, C., Hu, H., et al. (2024). Association between problematic social networking use and anxiety symptoms: A systematic review and meta-analysis. *BMC Psychology*, 12, 263. <https://doi.org/10.1186/s40359-024-01705-w>
- Doshman Kash, H., Abdollahzadeh, E., Saed, Y. (2018). *Investigating the harms of cyberspace on students*, Third National Conference on Psychology Updates, Isfahan. (Persian)
- Gholizadeh Amirdehi, M. (2018). Development and validation of an organizational social responsibility questionnaire based on the Carroll model. Master's thesis. (Persian)
- Haug, E. (2024). Adolescents' screen-based media use and the relationship with moderate-to-vigorous physical activity, sports club participation and active commuting. <https://doi.org/10.1177/14034948241293603>
- Hajizadeh, S., Naderian Jahromi, M., Noghani Dokht Bahmani, M., Mir Safian, H. (2020). The role of sports participation in the development of the socialization model. *Research in Educational Sports*, 8(21), 85-114. (Persian) <https://doi.org/10.22089/res.2019.7478.1683>
- Khan, A., Werner-Seidler, A., Hidajat, T., et al. (2023). Association Between Sports Participation and Psychosocial Wellbeing of Australian Children: An 8-year Longitudinal Study. *Journal of Adolescent Health*, 73(6), 1117-1124. <https://doi.org/10.1016/j.jadohealth.2023.07.011>
- Liu, Y., Xiao, T., Zhang, W., Xu, L., & Zhang, T. (2024). The relationship between physical activity and Internet addiction among adolescents in western China: a chain mediating model of anxiety and inhibitory control. <https://doi.org/10.1080/13548506.2024.2357694>
- Leung, L., et al. (2022). Physical activity, self-control, and problematic internet use among adolescents: A cross-sectional study. *Journal of Behavioral Addictions*.
- Li, X., Chen, Y., & Wang, J. (2023). Association between physical activity and internet addiction in university students: The mediating role of social interaction. *BMC Public Health*, 23, 1456.
- McLaren, C. D., Shanmugaratnam, A., & Bruner, M. W. (2023). Peer-initiated motivational climate, mental health and adherence in competitive youth sport. *International Review for the Sociology of Sport*. <https://doi.org/10.1177/17479541231179879>
- Mohagheghi, A., Alizadeh, M., Shahriari, F., & Jabbari, S. (2015). Validity, reliability and psychometric evaluation of Persian version of Young Internet Addiction Questionnaire. *Research and Development in Medical Education*, 4(2), 153-157. (Persian) <http://dx.doi.org/10.15171/rdme.2015.027>
- Masih, J., & Rajkumar, R. (2019). Internet addiction disorder and mental health in adolescents. *Depress Anxiety*, 13, 002. <https://doi.org/10.4172/2167-1044.S13-002>
- Navabakhsh, M. (2019). The role of the sports institution in social cohesion. *Olympic Socio-Cultural Studies*, 1(1), 29-49. (Persian) <file:///C:/Users/Fara%20system%20Amlash/Downloads/4042613980102.pdf>
- Orben, A., Meier, A., Dalgleish, T., et al. (2024). Mechanisms linking social media use to adolescent mental health vulnerability. *Nature Reviews Psychology*, 3, 407-423. <https://doi.org/10.1038/s44159-024-00307-y>
- Rozgonjuk, D., Sindermann, C., Elhai, J. D., & Montag, C. (2023). Fear of missing out and social media addiction: The role of mental health variables. *Psychiatry Research Communications*, 3(2), 100104. <https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2020.106487>
- Salaghi, I., Mirabi, J. (2018). The relationship between sports participation and social and mental health of students. (1), 62-66 4. (Persian)

- Teques, A. P., de Oliveira, R. F., et al. (2024). Social and Emotional Skills in at-Risk Adolescents through Participation in Sports. *Sports*, 12(7), 181. <https://doi.org/10.3390/sports12070181>
- Tahmasebi, B., Turkfar, A. (2018). Causal relationship between socialization and motivation with sports participation of female employees of Islamic Azad University, Marvdasht Branch. *Quarterly Journal of Women and Society*, 10(39), 65-80. (Persian) <https://www.sid.ir/paper/169123/fa>
- Widyanto, L., & McMurran, M. (2004). The psychometric properties of the Internet Addiction Test. *CyberPsychology & Behavior*, 7(4), 443–450. <https://doi.org/10.1089/cpb.2004.7.443>
- Wattenberg, M., et al. (2017). Parental assessment of adolescent problematic internet use: Development of a screening tool. (Parent version of Young-based diagnostic questionnaire).
- Xiong, S., Chen, J., & Yao, N. (2024). A multidimensional framework for understanding problematic use of short video platforms: The role of individual, social-environmental, and platform factors. *Frontiers in Psychiatry*, 15, 1361497. <https://doi.org/10.3389/fpsy.2024.1361497>
- Young, K. S. (1998). Internet addiction: The emergence of a new clinical disorder. *CyberPsychology & Behavior*, 1(3), 237–244.
- Yaghoubi, H., Yousefi, R. and Aminzadeh, M. (2019). The Relationship between Social Activities and Group Sports with the Rate of Addiction to Cyberspace. *Sport Psychology Studies*, 8(29), 203-218. (Persian) <https://doi.org/10.22089/spsyj.2019.7227.1771>
- Zhou, Z., Wan, Y., Li, C., Yuan, J., Gao, G., Cui, H., ... & Zang, L. (2024). Effectiveness of sports intervention: A meta-analysis of the effects of different interventions on adolescent internet addiction. *Journal of affective disorders*, 365, 644-658. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2024.08.064>
- Zhang, Y., et al. (2021). Physical activity and problematic internet use among adolescents: A systematic review and meta-analysis. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(16), 8432.
- Zeinali, Z., Zeinali, A. (2023). Model of social networks Addiction: the role of family functioning with the mediation of basic psychological needs. *Social Psychology Research*, 12(48), 21-34. (Persian) <https://doi.org/10.22034/spr.2023.374513.1796>