

The Relationship between Sports Participation and Internet Addiction among University Students of Shahrekord City

Zahra Rahimi-Rigi¹ , Mohammadreza Moradi^{2*} , Alireza Omidi² 

1. Master of Sport Management, Shahrekord University, Shahrekord, Iran.
2. Assistant Professor of Sport Management, Shahrekord University, Shahrekord, Iran.

*Corresponding Author: Mohammadreza Moradi, Shahrekord University, Shahrekord, Iran.

Email: mrmoradi@sku.ac.ir

Received: 3 November 2018

Accepted: 6 April 2019

Published: 3 August 2019

How to cite this article:

Rahimi-Rigi Z, Moradi M, Omidi A. The Relationship between Sports Participation and Internet Addiction among University Students of Shahrekord City. *Salamat Ijtimai (Community Health)*. 2019; 6(4):439-447.
DOI: <http://doi.org/10.22037/ch.v6i4.24522>.

Abstract

Background and Objective: Internet addiction among young people and especially university students has become a major social problem. The positive social and psychological effects of participation in sports activities could potentially compensate the harmful effects of addiction to the Internet. The objective of this study was to investigate the relationship between participation rate in sports activities and Internet addiction among university students in Shahrekord city.

Materials and Methods: This field study was of correlational design. The statistical population of the study included university students of universities in Shahrekord including Shahrekord University, Azad University, Applied Sciences University, Medical Sciences University, Technical University and Payame Noor University. Approximately 24,300 students studied in the academic year 2017-2018, among whom, 379 students were randomly selected. Data were collected using a demographic questionnaire, a researcher-made questionnaire on participation in student sports activities in terms of minutes per week, and the Young's Internet Addiction Inventory. Data was analyzed using Pearson correlation coefficient in SPSS software.

Results: Participants included 188 (49.6%) male and 191 (50.4%) female students. Increased sports participation score with mean (SD) 105.3 (8.3) was associated with decreased Internet addiction score 2.2 (0.8) Internet addiction, $P < 0.05$. In addition, the sports participation variable has the predictive power over Internet addiction, as increasing one unit in the variable of sports participation, Internet addiction decreased by 0.33 units.

Conclusion: The study showed that participation in sport activities was had a positive impact on reduced rate of Internet addiction among university students in Shahrekord.

Keywords: Internet Addiction; Sports Participation; University Students.

Conflict of Interest: None of the authors has any conflict of interest to disclose.

Ethical publication statement: We confirm that we have read the Journal's position on issues involved in ethical publication and affirm that this report is consistent with those guidelines.

Ethical code: IR.SKU.REC.1397.001.

This work is licensed under a Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License.

رابطه بین مشارکت در فعالیت های ورزشی و اعتیاد به اینترنت در دانشجویان دانشگاه های شهرکرد

زهرا رحیمی ریگی^۱، محمدرضا مرادی^{۲*}، علیرضا امیدی^۲

۱. دانشجوی کارشناسی ارشد مدیریت ورزشی، دانشگاه شهرکرد، شهرکرد، ایران.

۲. استادیار مدیریت ورزشی، گروه علوم ورزشی، دانشگاه شهرکرد، شهرکرد، ایران.

* نویسنده مسئول: محمدرضا مرادی، گروه علوم ورزشی، دانشگاه شهرکرد، شهرکرد، ایران.

Email: mrmoradi@sku.ac.ir

تاریخ دریافت: مهر ۱۳۹۷

تاریخ پذیرش: فروردین ۱۳۹۸

چکیده

زمینه و هدف: اعتیاد به اینترنت در میان جوانان و به خصوص دانشجویان به یک مشکل عمده اجتماعی تبدیل شده است. به نظر می رسد با توجه به اثرات اجتماعی و روانشناختی مشارکت در فعالیت های ورزشی بتوان از اثرات زیان بار اعتیاد به اینترنت کاست. هدف این پژوهش تعیین رابطه بین میزان مشارکت ورزشی و اعتیاد به اینترنت در دانشجویان دانشگاه های شهرکرد بود.

روش و مواد: روش تحقیق همبستگی و از نوع کاربردی بود که به صورت میدانی اجرا شد. جامعه آماری آن دانشجویان دانشگاه های شهرکرد در سال تحصیلی ۹۷-۱۳۹۶ بودند. از این میان ۳۷۹ نفر به صورت تصادفی و سهمیه ای انتخاب و به صورت داوطلبانه در تحقیق مشارکت کردند. داده ها با استفاده از پرسشنامه جمعیت شناختی، پرسشنامه محقق ساخته میزان مشارکت در فعالیت های ورزشی دانشجویان برحسب میزان دقیقه در هفته و پرسشنامه اعتیاد به اینترنت Young جمع آوری شد و با استفاده از نرم افزار SPSS-23 و روش آماری ضریب همبستگی پیرسون و رگرسیون چندگانه تجزیه و تحلیل شد.

یافته ها: در این مطالعه، ۱۸۸ (۴۹/۶٪) نفر از شرکت کنندگان مرد و ۱۹۱ (۵۰/۴٪) نفر زن بودند. با افزایش مشارکت ورزشی با میانگین (انحراف معیار) (۸/۳) (۱۰۵/۳) میزان اعتیاد به اینترنت (۰/۸) (۲/۲) درمیان دانشجویان کاهش یافت ($P < 0/05$). همچنین متغیر مشارکت ورزشی اعتیاد به اینترنت را پیش بینی می کند، به این ترتیب که با افزایش یک واحد در نمره متغیر مشارکت ورزشی، اعتیاد به اینترنت ۰/۳۳ واحد کاهش می یابد.

نتیجه گیری: مطالعه نشان داد که با افزایش مشارکت در فعالیت های ورزشی میزان اعتیاد به اینترنت دانشجویان دانشگاه های شهرکرد کاهش یافت.

واژگان کلیدی: مشارکت ورزشی، دانشجویان، اعتیاد به اینترنت.

مقدمه

در سال های اخیر اینترنت به مهم ترین ابزار علمی و تفریحی نوجوانان و بزرگسالان سراسر جهان مبدل شده است. اینترنت مسیری سریع و آسان برای جستجوی اطلاعات و برقراری ارتباط با دیگران فراهم آورده و به دلیل ماهیت چندرسانه ای و تعاملی خود، بخش بزرگی از زندگی انسان امروزی را تحت تأثیر قرار داده است، اما آنچه سرمنشأ بروز تأثیرات منفی اینترنت بر کارکرد زندگی روزانه، ارتباطات خانوادگی و سلامت هیجانی افراد گشته است، فقدان کنترل افراد بر استفاده از این فناوری نوظهور و استفاده بیمارگونه از آن است که باعث ایجاد پدیده ای به نام اعتیاد اینترنتی شده است (۱). اعتیاد به اینترنت شامل اعتیاد به اتاق های گپ، هرزه نگاری و قمار برخط است که می تواند زمینه تخریب سلامت روان، احساسات و در نهایت روح و روان افراد را فراهم کند (۲). انجمن روان پزشکی آمریکا اعتیاد به اینترنت را یک الگوی استفاده از اینترنت که موجب اختلال عملکردی شده و با حالات ناخوشایند درونی در طول یک دوره دوماهه همراه باشد تعریف کرده است و برای تشخیص آن هفت ملاک ارائه کرده است (حداقل ۳ معیار در طول دو ماه): ۱- علائم تحمل یا کاهش لذت حاصل در نتیجه استفاده مکرر از اینترنت، ۲- علائم ترک در نتیجه قطع (کاهش) استفاده زیاد و طولانی از اینترنت، ۳- زمان استفاده از اینترنت بیش از آنچه فرد در ابتدا قصد دارد به طول انجامد، ۴- تمایل مداوم برای کنترل استفاده از اینترنت، ۵- صرف وقت قابل توجه برای امور مرتبط با اینترنت، ۶- کاهش فعالیت های اجتماعی، شغلی و تفریحی در اثر استفاده از اینترنت، ۷- تداوم استفاده با وجود آگاهی از آثار منفی آن (۳).

متخصصان میزان استفاده ۳۵ ساعت در هفته از اینترنت را مبنای اعتیاد به اینترنت می دانند. البته نوع استفاده را باید جدای استفاده از اینترنت برای اهداف کاری و غیر کاری دانست. برخی دیگر میزان استفاده از اینترنت را بیش از ۳ ساعت در روز از قبیل بازی، وبسایت گردی و استفاده از شبکه های مجازی را مبنا قرار می دهند (۴). بر اساس گزارش محمدبیگی و همکاران در سال ۲۰۱۶ تا کنون، ایران از نظر بهره مندی و استفاده از اینترنت در بین ۱۲۰ کشور رتبه ۱۸ را دارد، یعنی کشور ما هجدهمین کشور پرمصرف دنیا از اینترنت است. آخرین آمارها از تعداد کاربران اینترنت نشان می دهد که ۶۰٪ مردم از اینترنت استفاده می کنند و ۴۰٪ از کاربران اینترنتی را گروه سنی ۲۰-۲۹ سال تشکیل می دهند که پرمصرف ترین گروه این رده سنی دانشجویان هستند که ۵۹/۸٪ از استفاده کنندگان اینترنتی را تشکیل می دهند (۵). دانشجویان از مهم ترین گروه های استفاده کننده از اینترنت می باشند. استفاده از اینترنت در دانشگاه ها و محیط های آموزشی سبب شده تا دانشگاه ها و مؤسسات پژوهشی در ایجاد زیرساخت های اطلاع رسانی و اتصال به شبکه جهانی پیشگام باشند (۶) اما عدم استفاده صحیح از اینترنت و جست و جوی های کنجکاوانه و غیر هدفمند دانشجویان آن ها را از رسالت اصلی اینترنت در دانشگاه ها دور می کند (۵) که در صورت استفاده افراطی و خارج از کنترل می تواند سلامت فردی و عملکرد تحصیلی دانشجویان را با تهدید مواجه کند (۷ و ۸). Li & Chung در پژوهش های خود خاطر نشان کرده اند استفاده مفرط از اینترنت تأثیر سویی بر بهداشت روانی دانشجویان داشته است. همچنین مطالعات انجام شده در رابطه با این موضوع نشان داده اند که دانشجویانی که به اعتیاد اینترنتی مبتلا هستند، در روابط اجتماعی مهارت لازم را ندارند و از آسیب پذیری بالا و بهداشت روانی پایین رنج می برند (۹).

Hazar در پژوهش های خود عنوان کرد فعالیت بدنی و ورزش یک ابزار مهم در حل مشکلات اعتیاد و بازی های دیجیتالی است و کسانی که از لحاظ جسمانی فعال تر هستند اعتیاد به اینترنت کمتری دارند (۱۰ و ۱۱). Park در تحقیقات خود بیان کرد فعالیت های ورزشی در درمان اعتیاد اینترنتی و سایر اعتیادها تأثیر بیش تری نسبت به درمان های دارویی دارد (۱۲). طبق تحقیقات قبلی داشتن روحیه بالا و هویت ورزش قوی باعث سوق دادن افراد به سمت فعالیت های ورزشی می شود و می تواند باعث کاهش عوارض اعتیاد به اینترنت شود (۱۳)

با توجه به گسترش استفاده از اینترنت و تبعات منفی آن بر روی سلامت فردی و اجتماعی دانشجویان، این مطالعه با هدف تعیین رابطه بین مشارکت در فعالیت های ورزشی و اعتیاد به اینترنت در دانشجویان دانشگاه های شهرکرد انجام شد.

روش و مواد

روش پژوهش حاضر، همبستگی و از لحاظ هدف کاربردی است که به صورت میدانی اجرا شد. جامعه آماری این پژوهش شامل کلیه دانشجویان دانشگاه‌های شهرکرد اعم از: دولتی، آزاد، علوم پزشکی، پیام نور، فنی و حرفه ای و علمی کاربردی به تعداد ۲۳۴۰۰ نفر بودند که در سال تحصیلی ۹۷-۱۳۹۶ مشغول به تحصیل بودند. تعداد نمونه با توجه به سطح اطمینان ۰/۹۵ و خطای استاندارد ۰/۰۵ برابر ۳۷۹ نفر تعیین شد که به وسیله نمونه‌گیری تصادفی طبقه ای تعداد مناسب از هر دانشگاه مشخص و سپس نمونه‌ها از بین دانشجویان هر دانشگاه به صورت تصادفی انتخاب شدند. ملاک ورود به مطالعه شامل دانشجو بودن در یکی از دانشگاه‌های شهر شهرکرد در همه رشته‌ها به جز تربیت‌بدنی در مقاطع تحصیلی کارشناسی، کارشناسی ارشد، دکترای حرفه ای و دکترای تخصصی بود که تمایل به شرکت در این پژوهش را داشتند. ملاک‌های خروج از مطالعه هم شامل عدم توانایی در تکمیل پرسشنامه‌ها به جهت معلولیت بینایی یا حرکتی و ناقص تکمیل کردن پرسشنامه‌ها بود. شرکت در مطالعه داوطلبانه بود و مشارکت کنندگان هر زمان که تمایل داشتند می‌توانستند از مطالعه خارج شوند، از کلیه شرکت کنندگان رضایت آگاهانه شرکت در مطالعه گرفته شد و اطمینان داده شد که اطلاعات به صورت محرمانه باقی خواهند ماند. همچنین در این پرسشنامه علاوه بر اطلاعات جمعیت شناختی که شامل جنس، سن، وضعیت تأهل، مقطع تحصیلی، محل سکونت و رشته تحصیلی بود، از ابزارهای زیر جهت گردآوری اطلاعات استفاده شد.

پرسشنامه اعتیاد به اینترنت Young: این پرسشنامه توسط Young توسعه یافته است و شامل ۲۰ سؤال است که به روش لیکرت پنج گزینه ای (به ندرت، گهگاهی، غالباً، به کرات، همیشه)، نمره گذاری می‌شود. دامنه نمرات این آزمون از ۱۰۰-۰ است و هر چه که فرد در این آزمون نمره بیشتری به دست آورد اعتیاد به اینترنت او بیشتر است. میزان اعتیاد به اینترنت در این آزمون در ۳ طبقه جمع نمرات ۴۹-۲۰ عدم اعتیاد به اینترنت، ۷۹-۵۰ در معرض اعتیاد به اینترنت و ۱۰۰-۸۰ اعتیاد به اینترنت طبقه بندی شده است (۱۴). درگاهی و رضوی روایی و پایایی آن را تأیید کردند (۱۵). در پژوهش حاضر پایایی آن ۰/۷۹ به دست آمد. روایی محتوایی و صوری نیز توسط ۱۲ نفر از متخصصان روانشناسی و تربیت بدنی مورد تأیید قرار گرفت.

همچنین ابزار دیگر جمع‌آوری 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 سؤال قرار گرفت. سوال‌ها با این گونه بود: الف- چند جلسه در هفته به فعالیت ورزشی می‌پردازید؟ 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.

برای تجزیه و تحلیل داده‌ها از آمار توصیفی نظیر شاخص‌های فراوانی، میانگین، انحراف استاندارد و در بررسی آزمون فرضیات تحقیق از آمار استنباطی، آزمون همبستگی پیرسون در سطح معناداری ۰/۰۵ استفاده گردید. تمامی تجزیه و تحلیل داده‌ها به‌وسیله نرم افزار SPSS-23 انجام گرفت.

یافته‌ها

۱۸۸ (۴۹/۶٪) نفر از دانشجویان مرد و ۱۹۱ (۵۰/۴٪) نفر زن بودند. میانگین (انحراف معیار) سن دانشجویان برابر ۲۱/۹ (۳) سال بود، ۳۲۰ (۸۴/۴٪) نفر مجرد و ۵۹ (۱۵/۶٪) نفر متأهل بودند. سایر ویژگی‌های جمعیت شناختی مشارکت کنندگان در جدول شماره ۱ نشان داده شده است.

با توجه به اطلاعات جدول شماره ۲، در بین دانشجویان پسر، تعداد ۵ (۲/۷٪) نفر به اینترنت اعتیاد نداشتند، ۱۳۰ (۶۹/۱٪) نفر در معرض اعتیاد به اینترنت بودند و ۵۳ (۲۸/۲٪) نفر اعتیاد به اینترنت داشتند. همچنین در بین دانشجویان دختر، تعداد ۵ (۲/۶٪) نفر فاقد اعتیاد به اینترنت، ۱۴۳ نفر در معرض اعتیاد به اینترنت و ۴۳ نفر معتاد به اینترنت بودند.

جدول شماره ۱- توزیع فراوانی اطلاعات توصیفی

متغیر	زن (درصد) تعداد	مرد (درصد) تعداد	جمع (درصد) تعداد
کاردانی	۳۱(۸/۲)	۴۱(۱۰/۸)	۷۲(۱۹)
کارشناسی	۱۲۲(۳۲/۲)	۱۱۴(۳۰/۱)	۲۳۶(۶۲/۳)
ارشد و دکتری	۳۱(۸/۲)	۱۲(۳/۲)	۴۳(۱۱/۳)
دکتری تخصصی	۷(۱/۸)	۲۱(۵/۵)	۲۸(۷/۴)
متأهل	۴۱(۱/۱)	۱۸(۴/۸)	۵۹(۱۵/۶)
مجرد	۱۵۰(۳۹/۶)	۱۷۰(۴۴/۹)	۳۲۰(۸۴/۴)
خوابگاهی	۱۰۴(۲۷/۴)	۹۹(۲۶/۱)	۲۰۳(۵۳/۶)
غیر خوابگاهی	۸۷(۲۳)	۸۹(۲۳/۵)	۱۷۶(۴۶/۴)
جمع	۱۹۱(۵۰/۴)	۱۸۸ (۴۹/۶)	۳۷۹(۱۰۰)

جدول شماره ۲- فراوانی اعتیاد به اینترنت در میان دانشجویان مشارکت کننده در مطالعه

	زن (درصد) تعداد	مرد (درصد) تعداد	جمع (درصد) تعداد
عدم اعتیاد به اینترنت	۵ (۲/۶)	۵ (۲/۶)	۱۰ (۲/۶)
در معرض اعتیاد به اینترنت	۱۴۳ (۷۴/۹)	۱۳۰ (۶۹/۱)	۲۷۳ (۷۲)
اعتیاد به اینترنت	۴۳ (۲۲/۵)	۵۳ (۲۸/۲)	۹۶ (۲۵/۳)
جمع	۱۹۱ (۱۰۰)	۱۸۸ (۱۰۰)	۳۷۹ (۱۰۰)

مطابق با جدول شماره ۳، میانگین (انحراف معیار) نمرات اعتیاد به اینترنت دانشجویان مشارکت کننده در مطالعه (۰/۸) (۲/۲) بود. همچنین میانگین (انحراف معیار) نمره دانشجویان پسر (۱) (۲/۲) و دانشجویان دختر (۱/۱) (۲/۱) بود. اگر چه میانگین اعتیاد به اینترنت در پسران بیشتر از دختران بود اما این تفاوت معنی دار نبود. برای میزان مشارکت در فعالیت های ورزشی، میانگین (انحراف معیار) زمانی شرکت در فعالیت های ورزشی دانشجویان برابر (۸/۳) (۱۰۵/۴) دقیقه در هفته بود. میانگین (انحراف معیار) زمان مشارکت در فعالیت های ورزشی برای پسران (۱۳/۴) (۱۳۴/۹) دقیقه در هفته و در دختران نیز میانگین برابر (۹/۵) (۷۹/۳) دقیقه در هفته بود.

جدول شماره ۳- میانگین (انحراف معیار) نمرات اعتیاد به اینترنت و مشارکت ورزشی نمونه مورد مطالعه

اعتیاد به اینترنت	میانگین (انحراف معیار)	مشارکت ورزشی	میانگین (انحراف معیار)
اعتیاد به اینترنت	۲/۱۸ (۱)	مشارکت ورزشی	۲/۱۷ (۰/۸)
مشارکت ورزشی	۱۳۴/۱۸ (۰/۹)		۱۰۵/۳۵ (۸/۳)

بر اساس یافته های جدول شماره ۴، ضریب همبستگی بین میزان مشارکت در فعالیت های ورزشی و اعتیاد به اینترنت در دانشجویان پسر برابر با ۰/۳۶- و دانشجویان دختر برابر با ۰/۳۱- و در کل برابر ۰/۳۴- است که نشان دهنده ی آن است که با افزایش مشارکت در فعالیت های ورزشی ، اعتیاد به اینترنت کاهش می یابد.

جدول شماره ۴- نتایج همبستگی بین مشارکت در فعالیت‌های ورزشی و اعتیاد به اینترنت در دانشجویان پسر

اعتیاد به اینترنت			همبستگی پیرسون
کل	دختران	پسران	
-۰/۳۳	-۰/۳۹	-۰/۳۴	مشارکت ورزشی
۰/۰۰۱	۰/۰۰۱	۰/۰۰۱	سطح معناداری

جدول شماره ۵- نتایج همبستگی بین مشارکت ورزشی و اعتیاد به اینترنت

مدل رگرسیون	N	R	R ²	F	df	دوربین-واتسون	P
---	۳۷۹	۰/۳۳	۰/۱۱	۴۶/۸۹	۳۷۷	۱/۵۴۳	۰/۰۰۱

جدول شماره ۶- معادله رگرسیونی پیش بینی اعتیاد به اینترنت از روی مشارکت ورزشی

P	t	ضرایب معیاری		B
		Beta	SE	
۰/۰۰۱	۱۱/۴۱	---	۲۱/۸۱	a(عرض از مبدأ)
۰/۰۰۱	-۶/۸۴	-۰/۳۳	۰/۴۶	مشارکت ورزشی

نتایج آزمون رگرسیون در جدول شماره ۶ نشان می‌دهد مشارکت ورزشی واجد شرایط پیش‌بینی اعتیاد به اینترنت می‌باشد، و نتایج مربوط به شیب خط رگرسیون در مورد متغیر پیش بین نشان می‌دهد که بین اعتیاد به اینترنت با مشارکت ورزشی رابطه منفی و معناداری وجود دارد ($B = -۳/۱۷$)، همچنین نتایج ضریب معیاری بتا نیز نشان می‌دهد که متغیر مشارکت ورزشی $-۰/۳۳$ قدرت پیش بینی اعتیاد به اینترنت را دارد. به این ترتیب با افزایش یک واحد در نمره متغیر مشارکت ورزشی، اعتیاد به اینترنت $۰/۳۳$ واحد کاهش می‌یابد.

بحث

مطالعه نشان داد، با افزایش مشارکت ورزشی با میانگین (انحراف معیار) $(۸/۳)$ $۱۰۵/۳$ میزان اعتیاد به اینترنت $(۰/۸)$ $۲/۱۷$ در میان دانشجویان کاهش یافت. همچنین متغیر مشارکت ورزشی $(-۰/۳۳)$ قدرت پیش بینی اعتیاد به اینترنت را داشت، به این ترتیب که با افزایش یک واحد در نمره متغیر مشارکت ورزشی، اعتیاد به اینترنت $۰/۳۳$ واحد کاهش می‌یابد. این یافته با یافته‌های پژوهش مهرابی و همکاران، بامدی و بامدی، Hazar و همکاران، Park و همکاران و Nam همسو است. نتایج پژوهش مهرابی و همکاران نیز نشان دادند دوری از ورزش باعث گرایش افراد به مصرف مواد مخدر می‌گردد، و مهم‌ترین عوامل اثرگذار بر گرایش جوانان به مواد مخدر را شکست در دستیابی به اهداف، ناامید شدن به آینده، احساس بی‌ارزشی، افسردگی و انحرافات اجتماعی است (۱۶). نتایج پژوهش بامدی و بامدی، نیز نشان داد که اعتیاد به علت ماهیت پیش رونده اش در ابعاد زندگی باعث به خطر افتادن سلامت زندگی دانش آموزان شده است لیکن ورزش و فعالیت‌های جسمانی در پیشگیری از اعتیاد امکان‌پذیر است (۱۷). Hazar و همکاران نیز به این نتایج دست یافتند که ارتباط منفی و معناداری بین مشارکت ورزشی و اعتیاد به اینترنت در دانشجویان وجود دارد و هرچه دانشجویان از لحاظ آمادگی جسمانی آماده‌تر بودند و مشارکت ورزشی در آنها بیشتر بود اعتیاد به اینترنت کمتری در آنها وجود دارد (۱۰). همچنین نتایج تحقیق Park و همکاران نیز نشان داد مشارکت در فعالیت‌های ورزشی تأثیرات مثبت و قابل‌توجهی بر اعتیاد به اینترنت و سایر اعتیادها دارد. همچنین آن‌ها اظهار داشتند که تأثیرات ورزش بر کاهش اعتیاد به اینترنت مزایای روان‌شناختی و جسمانی

بیشتری نسبت به استفاده دارو هنگام بروز این اختلال دارد (۱۸). Nam در پژوهش خود به این نتایج رسیدند که اعتیاد به اینترنت و استفاده از گوشی های هوشمند تأثیرات نامطلوبی بر سلامت جسمانی دانشجویان دارد. در واقع ورزش کردن باعث افزایش حس دوستی، روابط اجتماعی، حس تعلق و همکاری و به خصوص مسئولیت پذیری می شود که باعث استفاده بهینه از گوشی های هوشمند، فضای مجازی و اینترنت است (۱۹). نتایج پژوهش Hazar و همکاران نیز نشان داد که ورزش می تواند به عنوان یک ابزار مهم در کاهش اعتیاد به اینترنت و بازی های ویدئویی که به عنوان زیرمجموعه های از اعتیاد اینترنتی مورد ارزیابی قرار گرفته و به عنوان یک اعتیاد رفتاری شناخته می شود تأثیرگذار باشد (۱۱).

در تبیین دلایل وجود چنین رابطه می توان گفت زمانی افراد به اینترنت روی می آورند و به طور افراطی از آن استفاده می کنند که فرد دچار انزوای اجتماعی باشد و نیاز به پذیرفته شدن و تأیید از سوی دیگران در او ارضا نشود، در حالی که مشارکت در فعالیت های ورزشی به ویژه ورزش های گروهی، به عنوان عضوی از یک گروه اجتماعی نیاز به پذیرش از سوی دیگران را ارضا و با تقویت خودپنداره در فرد نقش مؤثری در رفع نیازهای اجتماعی فرد و روی آوردن به فضای مجازی می گردد. از سوی دیگر مشارکت در ورزش می تواند برای هر فرد متناسب با توانایی هایش فرصت هایی برای نشان دادن توانایی های خود و کسب اعتبار اجتماعی پیدا کند و دیگر لزومی برای روی آوردن به گروه ها و شبکه های مجازی اینترنتی برای کسب اعتبار و پذیرش اجتماعی در این گروه ها را نداشته باشد.

همچنین به نظر می رسد مشارکت در فعالیت های ورزشی می تواند باعث کاهش هراس اجتماعی شود، چون هر امر اجتماعی یک نوع جمع گریزی و ترس از مشارکت در فعالیت های گروهی دارد. افرادی که دارای اعتیاد به اینترنت هستند دارای نگرش منفی به توانای های اجتماعی خود هستند و اعتماد به نفس خود را جهت شرکت در فعالیت های جمعی پایین می دانند. مشارکت در فعالیت های ورزشی اعتماد به نفس و خودکارآمدی در بین افراد را بالا می برد و دیگری نیازی نیست که فرد خود را از فعالیت های اجتماعی محروم و به اینترنت و فضای مجازی پناه برد. با گسترش مشارکت در فعالیت های ورزشی دانشجویان زمان بیشتری را صرف دنیای واقعی شان می کند و به تبع آن زمان کمتری را صرف دنیای مجازی و اینترنت می کنند.

از سوی دیگر نقش ورزش در پیشگیری از مشکلات و بیماری ها شناخته شده است و افراد ورزشکار با داشتن درک مثبت و روشن تری از شایستگی های اجتماعی خود کمتر به اعتیاد گرایش پیدا می کنند. ورزش می تواند با تأثیرات مثبت زودبازده و تأثیرگذار بر تقویت روحیه، خلق روحیه، نشاط و شادابی و ایجاد سرگرمی و برقراری روابط اجتماعی باعث دوری گزیدن از دنیای مجازی و سرگرمی های آن در افراد می شود. نتایج این تحقیق می تواند برای نهادهای آموزشی در پیشگیری و کنترل گرایش دانش آموزان و دانشجویان به سمت اینترنت مفید باشد.

از آنجا که این تحقیق بر روی دانشجویان دانشگاه های شهرکرد صورت گرفته است و توسعه یا عدم توسعه یافتگی دانشگاه ها و همچنین ویژگی های شخصیتی و روانشناختی دانشجویان این دانشگاه ها در استفاده از اینترنت و مشارکت آنها در فعالیت های ورزشی می تواند نقش داشته باشد توصیه می شود پژوهش هایی نظیر این در شهرها و دانشگاه های توسعه یافته تر نیز انجام شود و نتایج این تحقیق با احتیاط در مورد سایر دانشگاه ها مورد استفاده قرار گیرد. لیکن می توان به مسئولان این دانشگاه ها توصیه کرد برای دانشجویان امکانات و فرصت مشارکت در فعالیت های ورزشی فراهم و دانشجویان را به مشارکت بیشتر و مشتاقانه در فعالیت های ورزشی مورد علاقه آنها ترغیب کنند.

نتیجه گیری

مطالعه نشان داد که با افزایش مشارکت در فعالیت های ورزشی میزان اعتیاد به اینترنت دانشجویان دانشگاه های شهرکرد کاهش یافت.

تشکر و قدردانی

نویسندگان مقاله از دانشجویان محترم و مسئولان دانشگاه های شهرکرد (دانشگاه شهرکرد، دانشگاه آزاد اسلامی واحد شهرکرد، دانشگاه علوم پزشکی شهرکرد، پیام نور و جامع علمی کاربردی) به خاطر مساعدت در انجام این مطالعه کمال

تشکر را دارند این مقاله برگرفته از پایان نامه کارشناسی ارشد نویسنده اول در رشته مدیریت ورزشی دانشگاه شهرکرد است و دارای کد اخلاق IR.SKU.REC.1397.001 می باشد.

تعارض در منافع

نویسندگان اظهار می دارند هیچ گونه تعارض منافی در مورد این مقاله وجود ندارد.

REFERENCES

1. Gunuc S. Relationships and associations between video game and Internet addictions: is tolerance a symptom seen in all conditions. *Computers in Human Behavior*. 2015;1(49):517-25.
2. Mousavomoghadam SRA, Nouri T, Khodadadi T, Ahmadi A, Ghiasi G. Association of Internet Addiction and Self-Control with Mental Health Among Students of the University of Applied Sciences and Technology, Ilam City, Iran. *Journal of School of Public Health and Institute of Public Health Research*. 2017; 15(9):1-8. (Full Text in Persian)
3. Fitzpatrick JJ. Internet addiction: recognition and interventions. *Archives of psychiatric nursing*. 2008;22(2):59-60. (Full Text in Persian)
4. Tekkanat E, Topaloglu M. The Assessment of High Schoolers' Internet Addiction. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*. 2015;205:664-70.
5. Mohammadbeigi A, Valizadeh F, Mirshojaee SR, Ahmadli R, Mokhtari M, Ghaderi E, et al. Self-rated Health and Internet Addiction in Iranian Medical Sciences Students; Prevalence, Risk Factors and Complications. *International Journal of Biomedical Science : IJBS*. 2016;12(2):65-70. (Full Text in Persian)
6. Goel D, Subramanyam A, Kamath R. A study on the prevalence of internet addiction and its association with psychopathology in Indian adolescents. *Indian Journal of Psychiatry*. 2013;55(2):140-143.
7. Arbabisarjou A, Gorgich EAC, Barfroshan S, Ghoreishinia G. The Association of Internet Addiction with Academic Achievement, Emotional Intelligence and Strategies to Prevention of them from Student's Perspectives. *International Journal of Humanities and Cultural Studies (IJHCS) ISSN 2356-5926*. 2016;3(1):1656-66.
8. Ghorbanzadeh B, Lotfi M. The Effect of Physical Exercise on Self-Control Skills and Aggression among Addicted Women. *Sport Psychology Studies*. 2016; 2(1): 43-55. (Full Text in Persian)
9. Li S-M, Chung T-M. Internet function and Internet addictive behavior. *Computers in Human Behavior*. 2006;22(6):1067-71.
10. Hazar K, Mamak H, Çinar V. Investigation Of The Internet And Computer Game Addiction In China V. High School Students Relationship Between Sports Participation Level And Some Variables. *Beden Egitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*. 2015;9 (2):917-931.
11. 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.
12. 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.
13. Moradi Amin F, Jamshidi L. The Relationship of the Newly Affected Addiction Symptom and the Loneliness of the Students of the Islamic Azad University in the academic year 2012-2013 in Hamedan. *Woman and Family Studies* 2014;7(24):105-24. (Full Text in Persian)
14. Young KS. Internet addiction: The emergence of a new clinical disorder. *Cyberpsychology & behavior*. 1998;1(3):237-44.
15. Dargahi H, Razavi SM. Internet Addiction and Its Effective Factors in Residents of Tehran 2nd District. *Payesh*.6(3):265-72. (Full Text in Persian)
16. Mehrabi G, Razaghi M, Eidi H. An Analysis of the Effective Factors Contributing to Athletes' Drug Abuse after Retirement from Sport. *New Trends in Sport Management*. 2015;3(8):49-60.
17. Bamdi N, Bamdi B. Investigating the Role of Sport in Preventing Students from Being Addicted. *The First National Congress of New Achievements in Physical Education and Sport: International Chabahar University*; 2015:1-8 (Full Text in Persian)

18. Park J-A, Park M-H, Shin J-H, Li B, Rolfe DT, Yoo J-Y, et al. Effect of sports participation on internet addiction mediated by self-control: A case of korean adolescents. *Kasetsart Journal of Social Sciences*. 2016;37(3):164-9.
19. Nam C, Kim YJ, Choi AR, Lee JY, Lim J-A, Lee D, et al. SH-13: PC versus smartphone, what makes difference? A latent class analysis of internet and smartphone addiction in adolescents. *Journal of Behavioral Addictions*. 2017;6(S1):68-9.

پرسشنامه اعتیاد به اینترنت Young

- ۱- چقدر برای زمانی طولانی تر از آنچه که قصد دارید، در اینترنت می مانید؟
الف) به ندرت (ب) گهگاهی (پ) غالباً (ج) به کرات (د) همیشه
- ۲- چقدر به خاطر آنلاین ماندن اعضای خانواده را نادیده گرفته اید؟
الف) به ندرت (ب) گهگاهی (پ) غالباً (ج) به کرات (د) همیشه
- ۳- چقدر اینترنت را به بودن با همسر و یا دوست نزدیک ترجیح می دهید؟
الف) به ندرت (ب) گهگاهی (پ) غالباً (ج) به کرات (د) همیشه
- ۴- چقدر از طریق اینترنت با کاربران دیگر رابطه ایجاد می کنید؟
الف) به ندرت (ب) گهگاهی (پ) غالباً (ج) به کرات (د) همیشه
- ۵- چقدر دیگران از شما به خاطر آنلاین بودن شاکی هستند؟
الف) به ندرت (ب) گهگاهی (پ) غالباً (ج) به کرات (د) همیشه
- ۶- چقدر به خاطر اینترنت، نمرات و کارهایتان افت پیدا کرده است؟
الف) به ندرت (ب) گهگاهی (پ) غالباً (ج) به کرات (د) همیشه
- ۷- چقدر ایمیل هایتان را پیش از کارهای ضروری دیگران چک می کنید؟
الف) به ندرت (ب) گهگاهی (پ) غالباً (ج) به کرات (د) همیشه
- ۸- چقدر عملکرد کاری و بهره‌وری شما به خاطر اینترنت آسیب دیده است؟
الف) به ندرت (ب) گهگاهی (پ) غالباً (ج) به کرات (د) همیشه
- ۹- وقتی اطرافیان از شما می پرسند که در اینترنت چه کار می کنید؟ چقدر در موضع تدافعی یا پنهان کاری قرار می گیرید؟
الف) به ندرت (ب) گهگاهی (پ) غالباً (ج) به کرات (د) همیشه
- ۱۰- چقدر افکار آزاردهنده در زندگی را با افکار آرام بخش در اینترنت خنثی می کنید؟
الف) به ندرت (ب) گهگاهی (پ) غالباً (ج) به کرات (د) همیشه
- ۱۱- چقدر وقتی که در اینترنت هستید: احساس می کنید توان پیش بینی امور را دارید؟
الف) به ندرت (ب) گهگاهی (پ) غالباً (ج) به کرات (د) همیشه
- ۱۲- چقدر فکر می کنید که زندگی بدون اینترنت، کسالت بار، تهی و بی لذت است؟
الف) به ندرت (ب) گهگاهی (پ) غالباً (ج) به کرات (د) همیشه
- ۱۳- چقدر موقع آنلاین بودن وقتی کسی مزاحم شما می شود، غر می زنید، فریاد می زنید و یا عصبانی می شوید؟
الف) به ندرت (ب) گهگاهی (پ) غالباً (ج) به کرات (د) همیشه
- ۱۴- چقدر خوابتان را به خاطر اینکه شب تا دیروقت در اینترنت هستید از دست می دهید؟
الف) به ندرت (ب) گهگاهی (پ) غالباً (ج) به کرات (د) همیشه
- ۱۵- چقدر فکر می کنید در حالت آفلاین حواس پرتی دارید ولی در حالت آنلاین بودن بهتر هستید؟
الف) به ندرت (ب) گهگاهی (پ) غالباً (ج) به کرات (د) همیشه
- ۱۶- چقدر به خودت می گویی «فقط چند دقیقه دیگر» موقع رفتن به اینترنت است؟
الف) به ندرت (ب) گهگاهی (پ) غالباً (ج) به کرات (د) همیشه
- ۱۷- چقدر سعی کرده اید از میزان آنلاین بودن خود بکاهید اما موفق نشده اید؟
الف) به ندرت (ب) گهگاهی (پ) غالباً (ج) به کرات (د) همیشه

۱۸- چقدر سعی می‌کنید مدت زمان آنلاین بودن و در اینترنت بودن را از دیگران پنهان کنی؟

الف) به ندرت (ب) گهگاهی (پ) غالباً (ج) به کرات (د) همیشه

۱۹- چقدر صرف کردن وقت بیشتر در اینترنت را بر بیرون رفتن با دیگران ترجیح می‌دهید؟

الف) به ندرت (ب) گهگاهی (پ) غالباً (ج) به کرات (د) همیشه

۲۰- چقدر احساس می‌کنی که وقتی در اینترنت نیستی افسرده یا عصبی هستی، در حالی که این احساس‌ها وقتی به اینترنت می‌روی

از بین می‌روند؟

الف) به ندرت (ب) گهگاهی (پ) غالباً (ج) به کرات (د) همیشه