



Original Article

The Relationship between Problematic Use of Internet and Mobile Phones and Self-Regulation of Sports Behaviors: The Moderating Role of Athletic Status in Students

Farzaneh Davari¹ , Samaneh Sadat Khalilirad^{*2} 



Citation: Davari, F., Khalilirad, S. S. The Relationship between Problematic Use of Internet and Mobile Phones and Self-Regulation of Sports Behaviors: The Moderating Role of Athletic Status in Students. *Iranian Journal of Motor Behavior and Sport Psychology*, 2026; 6(1): 1-11.



10.22034/ijmbp.2026.576272.1158

- **Received:** 17 February 2026
- **Revised:** 17 April 2026
- **Accepted:** 23 April 2023
- **Published:** 21 May 2026

1. Department of Physical Education. Farhangian University, P.O. Box 889-14665, Tehran, Iran
E-mail: farzanehdavari@cfu.ac.ir

*2. Department of Motor Behavior and Sports Management. Faculty of Sport Sciences. Urmia University, Urmia, Iran (Corresponding Author).
E-mail: ss.khalilirad@gmail.com

Abstract

The widespread use of the Internet and mobile phones among adolescents has multiple consequences for lifestyle and health-related behaviors, including physical activity and sports behaviors. Therefore, the present study aimed to investigate the moderating role of athletic status in the relationship between Internet and mobile phone dependency and self-regulation of sports behaviors in students. The statistical population consisted of 373 junior high school students from District 2 of Isfahan, aged 13 to 16 years, who participated randomly in the study and completed three questionnaires: Internet Dependency, Mobile Phone Dependency, and Behavioral Regulation in Sport. Data analysis was performed using Pearson correlation, independent t-test, and Mann–Whitney U test in SPSS version 24, with a significance level of 0.05. The results showed that in athletic students, there was a positive and significant relationship between Internet dependency ($r_s = 0.186$) and mobile phone dependency ($r = 0.180$) with self-regulation of sports behaviors. In contrast, no significant relationship was observed between technology dependency and self-regulation of sports behaviors in non-athletic students. Moreover, comparison of the two groups revealed no significant difference in the level of Internet and mobile phone dependency between athletic and non-athletic students. These findings indicate that athletic status plays a moderating role in the relationship between technology dependency and self-regulation of sports behaviors, such that this relationship is positive and significant only in the athletic group.

Keywords: Internet Addiction Disorder, Self-Control, Physical Activity, Students.

مقاله پژوهشی

رابطه وابستگی به اینترنت و تلفن همراه با خودتنظیمی رفتارهای ورزشی: نقش تعدیل‌کنندگی وضعیت ورزشکاری در دانش‌آموزان

فرزانه داوری^۱، سمانه السادات خلیلی‌راد^{۲*}

چکیده

گسترش استفاده از اینترنت و تلفن همراه در میان نوجوانان، پیامدهای متعددی برای سبک زندگی و رفتارهای مرتبط با سلامت، از جمله فعالیت بدنی و رفتارهای ورزشی، به همراه داشته است. بنابراین، هدف پژوهش حاضر، نقش تعدیل‌کنندگی وضعیت ورزشکاری در رابطه بین وابستگی به اینترنت و تلفن همراه با خودتنظیمی رفتارهای ورزشی دانش‌آموزان بود. جامعه آماری این پژوهش شامل، ۳۷۳ نفر از دانش‌آموزان مقطع متوسطه اول از مدارس ناحیه ۲ اصفهان در رده سنی ۱۲-۱۶ سال بودند که به‌صورت تصادفی، در این پژوهش شرکت کردند و سه پرسشنامه وابستگی به اینترنت، وابستگی به موبایل و تنظیم رفتاری در ورزش را تکمیل کردند. تجزیه و تحلیل داده‌ها با استفاده از آزمون همبستگی پیرسون، آزمون تی مستقل و آزمون یومن-ویتنی در نرم‌افزار SPSS نسخه ۲۴، با سطح معناداری ۰/۰۵ انجام شد. نتایج نشان داد در دانش‌آموزان ورزشکار، بین وابستگی به اینترنت ($r = ۰/۱۸۶$) و تلفن همراه ($r = ۰/۱۸۰$) با تنظیم رفتارهای ورزشی رابطه مثبت و معناداری وجود دارد. در مقابل، در دانش‌آموزان غیرورزشکار رابطه معناداری بین وابستگی به فناوری و تنظیم رفتارهای ورزشی مشاهده نشد. افزون بر این، مقایسه دو گروه نشان داد که از نظر میزان وابستگی به اینترنت و تلفن همراه تفاوت معناداری بین دانش‌آموزان ورزشکار و غیرورزشکار وجود ندارد. این یافته‌ها حاکی از آن است که وضعیت ورزشکار بودن نقش تعدیل‌کننده در رابطه بین وابستگی به فناوری و خودتنظیمی رفتارهای ورزشی دارد، به‌گونه‌ای که این رابطه تنها در گروه ورزشکاران مثبت و معنادار است.

واژه‌های کلیدی: اعتیاد به اینترنت و تلفن همراه، خودکنترلی، فعالیت بدنی، دانش‌آموزان.

تاریخ دریافت: ۲۸ بهمن ۱۴۰۴

تاریخ بازنگری: ۲۸ فروردین ۱۴۰۵

تاریخ پذیرش: ۳ اردیبهشت ۱۴۰۵

تاریخ انتشار: ۳۱ اردیبهشت ۱۴۰۵

۱. گروه آموزش تربیت بدنی، دانشگاه فرهنگیان، صندوق پستی ۱۴۶۶۵-۸۸۹ تهران، ایران
E-mail: farzanehdavari@cfu.ac.ir

۳. گروه رفتار حرکتی و مدیریت ورزشی، دانشکده علوم ورزشی، دانشگاه ارومیه، ارومیه، (نویسنده مسئول).
E-mail: ss.khalilrad@gmail.com

مقدمه

در عصر حاضر، فناوری‌های دیجیتال به ویژه تلفن همراه، جنبه‌های مختلف زندگی از جمله، الگوهای فعالیت بدنی و گذران اوقات فراغت را دستخوش تغییرات بنیادین کرده است. با وجود مزایای انکارناپذیر این فناوری‌ها، استفاده نامتعادل و وابستگی‌آور از آن‌ها، به یک نگرانی بهداشتی جهانی، به ویژه در میان نوجوانان و جوانان تبدیل شده است (۱). وابستگی به اینترنت و تلفن همراه معمولاً با نشانه‌هایی نظیر درگیری ذهنی، کاهش کنترل بر مدت استفاده، تجربه بی‌قراری در صورت عدم دسترسی و اختلال در عملکردهای تحصیلی، اجتماعی و روزمره همراه است (۲). چنین الگوی استفاده‌ای می‌تواند پیامدهای جسمانی و روان‌شناختی متعددی به همراه داشته باشد و با افزایش رفتارهای کم‌تحرک و کاهش مشارکت در فعالیت‌های بدنی مرتبط باشد. از سوی دیگر، کاهش فعالیت بدنی و گسترش سبک زندگی کم‌تحرک به عنوان یکی از مهم‌ترین عوامل خطر برای ابتلا به بیماری‌های مزمن و مشکلات متابولیک شناخته می‌شود (۳). از این‌رو، بررسی ارتباط میان استفاده

از فناوری‌های دیجیتال و رفتارهای مرتبط با فعالیت بدنی، به‌ویژه در دوره نوجوانی که عادت‌های رفتاری پایدار در حال شکل‌گیری است، از اهمیت قابل توجهی برخوردار است (۴). پژوهش‌های متعددی به بررسی رابطه بین استفاده از تلفن همراه و سطح فعالیت بدنی پرداخته‌اند که یافته‌های آن‌ها حاکی از وجود رابطه معکوس بین این دو متغیر است. در همین راستا، نتایج فراتحلیل یو و همکاران (۲۰۲۵)، نشان داد افرادی که از سطوح بالاتر فعالیت بدنی برخوردار بودند، میزان پایین‌تری از وابستگی به تلفن همراه را گزارش کرده‌اند (۵). همچنین، هاراپیریا و همکاران (۲۰۱۹)، در مطالعه‌ای نشان دادند که وابستگی به تلفن همراه نه تنها با سطح پایین فعالیت بدنی، بلکه با کیفیت خواب ضعیف، نیز ارتباط دارد، که مجموعه این عوامل می‌تواند یک چرخه معیوب برای سلامت ایجاد کند. نکته قابل تأمل این است که، این رابطه منفی حتی در بین گروه‌هایی که انتظار می‌رود فعالیت‌تر باشند نیز مشاهده شده است (۶). به طوری که بوکه و همکاران (۲۰۲۱)، گزارش کردند که استفاده افراطی از تلفن همراه می‌تواند سطح فعالیت بدنی روزمره را کاهش دهد. این یافته حاکی از آن است که حتی حضور، در بسترهای ورزشی نیز می‌تواند

راهبردهای تکلیف‌محور است که کیفیت تمرین و عملکرد ورزشی را تحت تأثیر قرار می‌دهند (۳۳). مطالعات نشان داده‌اند که خودتنظیمی نقش کلیدی در تداوم رفتار ورزشی ایفا می‌کند. در یک مرور نظام‌مند، آزام و همکاران (۲۰۲۰)، گزارش کردند نوجوانانی که در برنامه‌های ورزشی منظم شرکت می‌کنند، از سطح بالاتری از مهارت‌های خودتنظیمی برخوردارند و این امر می‌تواند آنان را در برابر برخی رفتارهای وابستگی‌آور محافظت کند (۱۲). همچنین، فعالیت بدنی منظم می‌تواند به عنوان یک مداخله روان‌شناختی-اجتماعی عمل کند که با تقویت سازوکارهای تنظیمی، تاب‌آوری فرد را در برابر جاذبه‌های وابستگی افزایش می‌دهد (۱۳).

با وجود شواهد موجود درباره رابطه کلی استفاده از تلفن همراه و فعالیت بدنی، خلأهای پژوهشی مهمی باقی است که ضرورت مطالعه حاضر را تبیین می‌کند. نخست آنکه، تمرکز غالب پژوهش‌های پیشین بر سنجش سطح کمی فعالیت بدنی بوده و به سازوکارهای روان‌شناختی زیربنایی مانند «تنظیم رفتارهای ورزشی» کمتر توجه شده است. در حالی که خودتنظیمی رفتارهای ورزشی نقش کلیدی در تداوم و پایداری به فعالیت بدنی ایفا می‌کند و ضعف در آن می‌تواند تداوم ورزش را مختل سازد. بدون شناخت این سازوکارها، هنوز پاسخی روشن برای این پرسش وجود ندارد که چرا برخی نوجوانان با وجود استفاده زیاد از تلفن همراه، همچنان به فعالیت بدنی پایبند هستند و برخی دیگر نه. این مسئله، خود به عنوان یکی از شکاف‌های پژوهشی مدنظر این مطالعه است. دوم آنکه، با وجود اهمیت بررسی تفاوت‌های مرتبط با وضعیت ورزشکاری، مطالعه‌ای که به مقایسه الگوی ارتباط بین وابستگی به تلفن همراه و تنظیم رفتارهای ورزشی در دو گروه دانش‌آموزان ورزشکار و غیرورزشکار پرداخته باشد، به ندرت انجام شده است. این در حالی است که تفاوت در وضعیت ورزشکاری می‌تواند به عنوان یک متغیر تعدیل‌کننده، الگوی ارتباطی متفاوتی را بین دو گروه ایجاد کند و نادیده گرفتن آن، منجر به تعمیم‌های نادرست و طراحی مداخلات یکسان برای همه نوجوانان می‌شود. بنابراین، با توجه به این خلأها، پژوهش حاضر با هدف بررسی ارتباط بین وابستگی به تلفن همراه با تنظیم رفتارهای ورزشی و مقایسه این رابطه در بین دو گروه دانش‌آموزان ورزشکار و غیرورزشکار طراحی شده است. درنهایت، یافته‌های این مطالعه می‌تواند بینش دقیق‌تری را برای معلمان، مربیان و متخصصان سلامت مدرسه فراهم آورد تا مداخلاتی هدفمند طراحی کنند. این مداخلات نه تنها بر افزایش مدت زمان ورزش، بلکه بر تقویت پایه‌های روان‌شناختی رفتار ورزشی و کاهش آسیب‌پذیری در برابر وابستگی به فناوری متمرکز باشد.

روش‌شناسی

شرکت‌کننده‌ها

به طور کامل از پیامدهای منفی فناوری پیشگیری کند (۷). افزون بر این، پژوهش‌های متعددی نیز رابطه اعتیاد به اینترنت با فعالیت بدنی و عوامل تبیین‌کننده آن را بررسی کرده‌اند. در تبیین این ارتباط، سوئز ساری و همکاران (۲۰۲۵) در مطالعه‌ای نشان دادند که بین اعتیاد به رسانه‌های اجتماعی و فعالیت بدنی شناختی-رفتاری همبستگی منفی معناداری وجود دارد و عواملی مانند سطح تحصیلات، درآمد خانواده و تحصیلات مادر بر میزان فعالیت بدنی تأثیرگذار است. (۳۹). همچنین، لی و همکاران (۲۰۲۵)، تایید کردند که مداخلات ورزشی به طور معناداری اعتیاد به اینترنت را کاهش می‌دهد و مکانیسم این اثر از طریق ترمیم آسیب‌های ساختاری مغز و تعدیل سیستم دوپامین قابل تبیین است. این یافته‌ها نشان می‌دهد که قرار گرفتن در محیط‌های مرتبط با ورزش، لزوماً افراد را به طور کامل از پیامدهای منفی استفاده بیش‌ازحد از فناوری مصون نمی‌سازد (۴۰).

بنابراین، یکی از تبیین‌های رایج برای توضیح رابطه منفی میان استفاده از رسانه‌های دیجیتال و فعالیت بدنی، فرضیه «جابجایی زمانی» است. بر اساس این دیدگاه، زمان صرف‌شده برای استفاده از تلفن همراه یا اینترنت، جایگزین زمانی می‌شود که می‌توانست به فعالیت‌های بدنی اختصاص یابد و در نتیجه میزان تحرک کاهش می‌یابد (۸). افزون بر این، شواهد پژوهشی نشان داده‌اند که استفاده افراطی از فناوری‌های دیجیتال می‌تواند بر فرایندهای روان‌شناختی مرتبط با رفتارهای سلامت‌محور نیز اثرگذار باشد. در همین راستا، نتایج یک فراتحلیل نشان داد که وابستگی به تلفن‌همراه با افزایش مدت زمان رفتارهای کم‌تحرک و کاهش درگیری در فعالیت‌های بدنی همراه است و می‌تواند بر سازوکارهای انگیزشی و خودتنظیمی مؤثر بر رفتار ورزشی تأثیر بگذارد (۹). در این میان، توجه به مفهوم «تنظیم رفتارهای ورزشی» می‌تواند درک دقیق‌تری از ارتباط میان استفاده از فناوری و فعالیت بدنی فراهم کند. تنظیم رفتارهای ورزشی به مجموعه فرایندهای شناختی، انگیزشی و رفتاری اطلاق می‌شود که از طریق آن‌ها فرد انگیزه لازم برای آغاز، تداوم و پایداری به فعالیت بدنی را ایجاد و حفظ می‌کند (۱۰). این سازه شامل مؤلفه‌هایی نظیر خودکارآمدی، انگیزش درونی و بیرونی، هدف‌گذاری و خودنظارتی است که نقش اساسی در تداوم مشارکت در فعالیت‌های ورزشی دارند. ضعف در این فرایندهای تنظیمی می‌تواند منجر به کاهش پایداری به فعالیت بدنی شود، در حالی که تقویت آن‌ها احتمال استمرار رفتار ورزشی را افزایش می‌دهد (۱۱). از سوی دیگر، شواهدی وجود دارد که نشان می‌دهد مشارکت در فعالیت‌های ورزشی سازمان‌یافته می‌تواند به تقویت مهارت‌های خودتنظیمی و کنترل رفتار کمک کند. خودتنظیمی به مجموعه‌ای از فرایندهای شناختی، رفتاری و انگیزشی اطلاق می‌شود که فرد را قادر می‌سازد افکار، هیجانات و رفتارهای خود را برای دستیابی به اهداف موردنظر در فعالیت بدنی برنامه‌ریزی، نظارت و تعدیل کند. این فرایندها شامل هدف‌گذاری، خودنظارتی، خودارزیابی و استفاده از

استفاده شدید از تلفن همراه و نمره بزرگتر یا مساوی ۷۰ وابستگی در نظر گرفته می‌شود. روایی پرسشنامه به روش تحلیل عاملی تعیین و پس از ترجمه به تایید اساتید دانشگاه رسیده است و پایایی ۰/۸۰ می‌باشد (۱۶). پرسشنامه تنظیم رفتاری در ورزش: این پرسشنامه توسط مارکلند و همکاران (۱۷)، ساخته شده است. این پرسشنامه شامل ۵ خرده مقیاس است که سوالات ۱، ۶، ۱۱ و ۱۶ تنظیم بیرونی، سوالات ۲، ۷ و ۱۳ تنظیم متمایل به درون، سوالات ۳، ۸، ۱۴ و ۱۷ تنظیم شناسایی شده، سوالات ۴، ۱۰، ۱۵ و ۱۸ انگیزه درونی و سوالات ۵، ۹، ۱۲ و ۱۹ عدم انگیزه را براساس مقیاس ۵ ارزشی لیکرت از صفر معادل عدم تطابق و ۴ معادل تطابق کامل می‌سنجد. روایی و پایایی این پرسشنامه در مطالعه مارکلند بین ۰/۷۳ تا ۰/۸۶ می‌باشد. همچنین فرمان‌بر و همکاران (۱۸)، پایایی آن را با استفاده از ضریب آلفای کرونباخ بالاتر از ۰/۷۰ تأیید کرده‌اند.

روش اجرا

پس از اخذ مجوزهای لازم از اداره آموزش و پرورش ناحیه ۲ اصفهان و هماهنگی با مدیران مدارس منتخب، محقق به مدارس مراجعه کرد. ابتدا اهداف پژوهش، محرمانه ماندن اطلاعات و داوطلبانه بودن مشارکت برای مدیران، معلمان و سپس دانش‌آموزان توضیح داده شد. پرسشنامه‌ها در محیط کلاس و در ساعاتی با هماهنگی معلم پرورشی یا مربی ورزش توزیع گردید و زمان لازم (حدود ۲۵ دقیقه) برای تکمیل در نظر گرفته شد. بین تکمیل هر پرسشنامه، ۵ دقیقه زمان استراحت کوتاه در نظر گرفته شد. پژوهشگر در طول اجرای پرسشنامه‌ها حضور داشت تا در صورت نیاز به سوالات پاسخ دهد. پس از جمع‌آوری پرسشنامه‌ها، غربالگری اولیه به‌منظور بررسی کامل بودن پاسخ‌ها انجام شد. معیارهای ورود به پژوهش شامل، رضایت آگاهانه دانش‌آموز، اشتغال به تحصیل در پایه‌های هفتم تا نهم و استفاده معمول از اینترنت و تلفن همراه بود. معیارهای خروج، نیز شامل عدم تمایل به ادامه همکاری، تکمیل ناقص پرسشنامه‌ها و ابتلا به بیماری یا شرایطی بود که به‌طور جدی بر فعالیت بدنی تأثیر بگذارد. در تمامی مراحل پژوهش، اصول اخلاقی شامل محرمانگی اطلاعات، ناشناس بودن پاسخ‌ها و اختیاری بودن مشارکت رعایت شد.

روش آماری

در سطح آمار توصیفی از شاخص‌های میانگین، انحراف استاندارد، فراوانی و درصد فراوانی استفاده گردید. در سطح آمار استنباطی و پس از بررسی مفروضه‌ها، برای تعیین نرمال بودن توزیع داده‌ها از آزمون کولموگروف-اسمیرنوف، برای بررسی رابطه بین متغیرها از ضریب همبستگی پیرسون و اسپیرمن استفاده شد. همچنین برای مقایسه میانگین‌های بین گروه‌ها،

تحقیق حاضر از نظر هدف، کاربردی و از نظر شیوه گردآوری داده‌ها، توصیفی از نوع پیمایشی است. این مطالعه به صورت میدانی و با استفاده از روش نمونه‌گیری تصادفی انجام شده است. جامعه آماری پژوهش، کلیه دانش‌آموزان مقطع متوسطه اول (پایه‌های هفتم، هشتم و نهم) بودند که در مدارس ناحیه ۲ اصفهان مشغول به تحصیل بودند. بر اساس آمار، تعداد کل جامعه آماری ۹۷۰۰ نفر (۵۰۸۰ دانش‌آموز دختر و ۴۶۲۰ دانش‌آموز پسر) بود. حجم نمونه با استفاده از جدول مورگان ۳۷۳ نفر برآورد شد و به منظور افزایش دقت و انعطاف‌پذیری، ۴۰۰ پرسشنامه توزیع گردید که از این تعداد، ۳۸۰ پرسشنامه کامل و قابل تحلیل، عودت داده شد. روش نمونه‌گیری در این پژوهش، تصادفی طبقه‌ای نسبتی بود. بدین منظور، ابتدا فهرست مدارس دخترانه و پسرانه به‌طور جداگانه تهیه شد، سپس با توجه به نسبت دانش‌آموزان هر جنس در جامعه، سهم نمونه تعیین گردید و در نهایت از هر مدرسه و هر پایه، دانش‌آموزان به صورت تصادفی ساده انتخاب شدند. بر اساس داده‌های جمع‌آوری شده، از میان ۳۸۰ پرسشنامه قابل تحلیل، تعداد ۲۲۳ نفر (حدود ۴۰ درصد) دختر و ۱۵۰ نفر (حدود ۶۰ درصد) پسر بودند. همچنین از نظر پایه تحصیلی، ۳۱ نفر (۸ درصد) ۱۳ سال، ۱۰۳ نفر (۲۸ درصد) ۱۴ سال، ۱۶۷ نفر (۴۵ درصد) ۱۵ سال و ۷۲ نفر (۱۹ درصد) ۱۶ سال سن داشتند. علاوه بر این، از نظر وضعیت ورزشکاری، ۲۰۵ نفر (۵۵ درصد) ورزشکار و ۱۶۸ نفر (۴۵ درصد) غیرورزشکار بودند.

ابزار

آزمون اعتیاد به اینترنت: در سال ۱۹۹۸ توسط کیمبرلی یانگ ساخته شده و از معتبرترین پرسشنامه‌ها در زمینه اعتیاد اینترنتی است (۱۶). این پرسشنامه در ۲۰ آیتم طراحی شده، و با استفاده از مقیاس پنج نقطه‌ای لیکرت (به ندرت = ۱، گاهی اوقات = ۲، اغلب = ۳، بیشتر اوقات = ۴ و همیشه = ۵) مورد ارزیابی قرار می‌گیرد. حداقل نمره کسب شده از این مقیاس ۲۰ و حداکثر نمره ۱۰۰ می‌باشد. براساس نمره‌های کسب شده از این مقیاس افراد در سه گروه، نمره بین ۲۰ تا ۴۹ کاربر طبیعی، ۵۰ تا ۷۹ اعتیاد خفیف، ۸۰ تا ۱۰۰ اعتیاد شدید تفسیر میشود. روایی این پرسشنامه در ایران توسط علوی و همکاران (۱۵)، بررسی شد و روایی محتوایی و همگرا، بازآزمایی ۰/۸۲ و همسانی درونی ۰/۸۸. به دست آمد.

پرسشنامه وابستگی به تلفن همراه: این پرسشنامه، در سال ۲۰۰۹، توسط کوهی تهیه شده است. شامل ۲۰ سوال است. در سه حیطه شامل تحمل محرومیت سوالات ۱ تا ۷، اختلال عملکرد زندگی سوالات ۸ تا ۱۳، و اجبار اصرار سوالات ۱۴ تا ۲۰ نمره‌گذاری و براساس طیف لیکرت ۴ درجه‌ای (خیلی کم، ۱، کم، ۲، زیاد، ۳، خیلی زیاد) مورد ارزیابی قرار می‌گیرد. حداقل نمره کسب شده از این مقیاس ۲۰ و حداکثر نمره ۸۰ می‌باشد. براساس نمره‌های کسب شده از این مقیاس افراد در سه گروه نمره کمتر از ۶۳ نشان‌گر استفاده متوسط از تلفن همراه و نمره بین ۶۳ تا ۶۹ نشان‌گر

نشان‌دهنده سطح متوسط رو به پایین تنظیم رفتارهای ورزشی در نمونه مورد مطالعه است.

در بررسی نرمال بودن توزیع داده‌های پژوهش، نتایج آزمون کولموگروف-اسمیرنوف نشان داد که، نمرات متغیر وابستگی به تلفن همراه با سطح معناداری ۰/۰۷۹ از توزیع نرمال پیروی می‌کند ($p > ۰/۰۵$). در حالی که، نمرات متغیرهای وابستگی به اینترنت با سطح معناداری ۰/۰۴۲ و تنظیم رفتارهای ورزشی با سطح معناداری ۰/۰۳۸ هر دو کمتر از ۰/۰۵ بود که نشان‌دهنده غیر نرمال بودن این متغیرها است.

با توجه به غیرنرمال بودن توزیع داده‌های مربوط به متغیرهای وابستگی به اینترنت و تنظیم رفتارهای ورزشی، برای بررسی رابطه بین این دو متغیر از ضریب همبستگی رتبه‌ای اسپیرمن استفاده شد. نتایج این تحلیل به تفکیک گروه ورزشکار و غیرورزشکار در جدول (۲) ارائه شده است. همان‌طور که نتایج جدول (۲) نشان می‌دهد، در گروه ورزشکاران بین وابستگی به اینترنت و تنظیم رفتارهای ورزشی یک همبستگی مثبت و ضعیف، اما از نظر آماری معنادار وجود دارد ($r-s = ۰/۱۸۶$, $p = ۰/۰۰۸$). در مقابل، در گروه غیرورزشکاران رابطه بین دو متغیر ضعیف، منفی و فاقد معناداری آماری است ($r-s = ۰/۰۳۳$, $p = ۰/۶۶۵$) در جدول ۳، نتایج تحلیل همبستگی اسپیرمن بین وابستگی به تلفن همراه و تنظیم رفتارهای

از آزمون t مستقل و یومن ویتنی بهره گرفته شد. داده‌ها با استفاده از نرم‌افزار SPSS نسخه ۲۲ تجزیه و تحلیل شدند.

نتایج

نتایج آمار توصیفی مربوط به ویژگی‌های جمعیت شناختی پژوهش حاضر در ادامه ارائه شده است. از نظر توزیع سنی، بیشترین فراوانی مربوط به گروه سنی ۱۵ سال با ۱۶۷ نفر (۴۴/۸ درصد) بود و پس از آن گروه‌های سنی ۱۴ سال با ۱۰۲ نفر (۲۷/۶ درصد)، ۱۶ سال با ۷۲ نفر (۱۹/۳ درصد) و ۱۳ سال با ۳۱ نفر (۸/۳ درصد) قرار داشتند. از لحاظ جنسیت، نمونه‌ها شامل ۱۵۰ پسر (۵۹/۸ درصد) و ۲۲۳ دختر (۴۰/۲ درصد) بود. همچنین، بر اساس سابقه فعالیت ورزشی، ۲۰۵ نفر (۵۵ درصد) در گروه ورزشکاران و ۱۶۸ نفر (۴۵ درصد) در گروه غیرورزشکاران قرار گرفتند. در جدول ۱، اطلاعات مربوط به آمار توصیفی متغیرهای پژوهش (میانگین و انحراف معیار) به تفکیک، گزارش شده است.

نتایج جدول ۱، نشان می‌دهد میانگین نمره وابستگی به اینترنت (۴۴/۹۶) و وابستگی به تلفن همراه (۵۵/۲۰) در نمونه مورد مطالعه، پایین‌تر از آستانه‌های تشخیصی مربوطه قرار دارد. همچنین، میانگین نمره تنظیم رفتارهای ورزشی (۲/۸۸) پایین‌تر از میانگین فرضی مقیاس (عدد ۳) است و

جدول ۱. آمار توصیفی متغیرهای پژوهش

متغیرها	M±SD	کمترین	بیشترین
وابستگی به اینترنت	۱۴/۸۰ ± ۴۴/۹۶	۲۰/۰۰	۸۶/۰۰
وابستگی به تلفن همراه	۱۲/۸۳ ± ۵۵/۲۰	۲۲/۰۰	۷۹/۰۰
تنظیم رفتارهای ورزشی	۰/۴۴ ± ۲/۸۸	۱/۳۲	۴/۵۳

جدول ۲. نتایج تحلیل همبستگی اسپیرمن بین وابستگی به اینترنت و تنظیم رفتارهای ورزشی در دو گروه

گروه	n	ضریب همبستگی (r-s)	سطح معناداری
ورزشکاران	۲۰۰	۰/۱۸۶	**/۰۰۸
غیرورزشکاران	۱۷۳	-۰/۰۳۳	/۰۶۶۵

جدول ۳. نتایج تحلیل همبستگی اسپیرمن بین وابستگی به تلفن همراه و تنظیم رفتارهای ورزشی در دو گروه

گروه	متغیر	ضریب همبستگی (r-s)	سطح معناداری
غیرورزشکاران	تحمل محرومیت	۰/۱۶۳	۰/۰۳۳*
	اختلال عملکرد زندگی	-۰/۰۱۱	۰/۹۰۴
	اجبار/اصرار	-۰/۰۸۵	۰/۲۵۸
ورزشکاران	وابستگی به تلفن همراه (کل)	۰/۰۱۵	۰/۸۳۱
	تحمل محرومیت	-۰/۱۹۲	۰/۰۰۸*
	اختلال عملکرد زندگی	۰/۱۹۶	۰/۰۰۷**
	اجبار/اصرار	۰/۱۱۴	۰/۱۰۷
	وابستگی به تلفن همراه (کل)	-۰/۱۷۸	۰/۰۱۳*

جدول ۴. نتایج آزمون یو-من-ویتنی برای مقایسه وابستگی به اینترنت، بین دانش‌آموزان ورزشکار و غیرورزشکار

گروه	n	میانگین	u	z	p
ورزشکار	۲۰۵	۱۸۲/۳۰	۱۶۳۵۹/۵۰۰	-۰/۹۰۶	۰/۳۶۵
غیرورزشکار	۱۶۸	۱۹۲/۴۴			

جدول ۵. نتایج آزمون تی مستقل به تفکیک دانش‌آموزان ورزشکار و غیرورزشکار

گروه	n	میانگین	sd	df	t	p
ورزشکار	۲۰۵	۵۵/۲۴	۱۲/۵۰	۳۷۱	۰/۰۵۱	۰/۶۹۰
غیرورزشکار	۱۶۸	۵۵/۱۷	۱۳/۲۰			

بین وابستگی به اینترنت و تنظیم رفتار ورزشی در دانش‌آموزان ورزشکار را می‌توان با توجه به نقش یکپارچه اینترنت در زندگی ورزشی نوجوانان تبیین کرد. بر خلاف الگوی رایج جایگزینی زمانی، اینترنت برای ورزشکاران غالباً به عنوان یک ابزار تخصصی عمل می‌کند. آن‌ها از این فضا برای یادگیری مهارت‌ها، پیگیری اخبار ورزشی، حفظ ارتباط با تیم و مربی و دریافت تأیید اجتماعی استفاده می‌کنند (۵). این فعالیت‌ها به تقویت هویت ورزشی و افزایش تعلق‌پذیری کمک می‌کند که از مؤلفه‌های کلیدی انگیزش درونی محسوب می‌شوند (۱۹). بنابراین، بخشی از استفاده افراطی این گروه از اینترنت، ممکن است در خدمت تعمیق درگیری و وابستگی به حوزه ورزش باشد و به نظر می‌رسد به شکل یک همبستگی مثبت با تنظیم رفتار ورزشی ظاهر شود.

رابطه وابستگی به اینترنت با تنظیم رفتارهای ورزشی در دانش‌آموزان ورزشکار وجود ارتباط مثبت را نشان می‌دهد. در همین راستا، مطالعه گولپه فریرو و همکاران (۲۰۱۷)، به صراحت نشان داده است که ورزش مهم است و می‌تواند یک عامل محافظ در برابر استفاده افراطی از اینترنت باشد. دلیل این نقش محافظتی ساختار منظم تمرینات و تعهد به تیم است که زمان استفاده بی‌هدف از اینترنت را کاهش می‌دهد. یافته حاضر، این نقش محافظتی را نه از طریق کاهش کمی استفاده، بلکه از طریق تغییر کیفی و کارکردی آن تأیید می‌کند. به عبارت روشن‌تر، ورزشکاران به احتمال زیاد از اینترنت به عنوان یک ابزار تخصصی برای اهداف مرتبط با ورزش خود استفاده می‌کنند. چنین استفاده هدفمندی، اگرچه ممکن است در پرسشنامه‌های عمومی مانند IAT به عنوان «استفاده افراطی» ثبت شود، اما در واقع می‌تواند بخشی از یک درگیری سازگارانه با حوزه تخصصی فرد باشد که به تقویت هویت و انگیزش ورزشی می‌انجامد (۲۰). نتایج مطالعه تسلی و همکاران (۲۰۲۳)، را می‌توان چنین تفسیر کرد که، احتمالاً ورزشکاران به دلیل مشارکت در فعالیت‌های گروهی و داشتن برنامه روزانه منظم، الگوی استفاده هدفمندتری دارند و اینترنت برای آن‌ها بیشتر وسیله‌ای برای تکمیل هویت ورزشی‌شان است (۲۱). همچنین، این یافته با نتایج مطالعه کومارووا و همکاران (۲۰۱۹) نیز

ورزشی به تفکیک گروه‌ها ارائه شده است.

نتایج جدول (۳)، نشان داد که در گروه غیرورزشکاران، تنها بین خرده‌مقیاس تحمل محرومیت و تنظیم رفتارهای ورزشی رابطه مثبت و معناداری وجود دارد و سایر مؤلفه‌ها و نمره کل وابستگی به تلفن همراه رابطه معناداری با تنظیم رفتارهای ورزشی نشان ندادند. در مقابل، در گروه ورزشکاران، بین نمره کل وابستگی به تلفن همراه و همچنین مؤلفه‌های تحمل محرومیت و اختلال در عملکرد زندگی با تنظیم رفتارهای ورزشی همبستگی مثبت و معناداری مشاهده شد، در حالی که مؤلفه اجبار یا اصرار رابطه معناداری نشان نداد. این نتایج بیانگر آن است که الگوی ارتباط میان وابستگی به تلفن همراه و تنظیم رفتارهای ورزشی در دانش‌آموزان ورزشکار با غیرورزشکار متفاوت است.

با توجه به غیرنرمال بودن توزیع داده‌های مربوط به وابستگی به اینترنت، برای مقایسه میانگین نمرات این متغیر بین دو گروه ورزشکار و غیرورزشکار از آزمون ناپارامتریک یو-من-ویتنی استفاده شد. نتایج این تحلیل در جدول (۴) ارائه شده است.

نتایج جدول ۴، نشان داد که بین وابستگی به اینترنت در دانش‌آموزان ورزشکار و غیرورزشکار تفاوت معناداری وجود ندارد. این یافته نشان می‌دهد که وضعیت ورزشکار بودن به تنهایی با میزان وابستگی به اینترنت تفاوت معناداری ایجاد نکرده است.

بر اساس جدول (۵)، می‌توان گفت که بین وابستگی به تلفن همراه با سطح معناداری (۰/۶۹۰) در دانش‌آموزان ورزشکار و غیرورزشکار تفاوت معناداری وجود ندارد. همچنین مقایسه میانگین‌ها نشان داد که سطح وابستگی به تلفن همراه در دو گروه تقریباً یکسان است.

بحث

هدف از پژوهش حاضر، بررسی ارتباط وابستگی به اینترنت و تلفن همراه با تنظیم رفتارهای ورزشی در دانش‌آموزان ورزشکار و غیرورزشکار بود. یافته‌ها نشان داد که، بین وابستگی به اینترنت با تنظیم رفتارهای ورزشی در دانش‌آموزان ورزشکار، ارتباط مثبت معناداری، و در دانش‌آموزان غیر ورزشکار، تفاوت معناداری وجود ندارد. وجود رابطه مثبت

غیرورزشکاران، این رابطه ممکن است توسط متغیرهای شخصیتی عمیق‌تر یا تفکیک ادراکی حوزه‌های زندگی تحت‌الشعاع قرار گیرد (۳۶). این نتایج بر ضرورت اجتناب از تعمیم‌های ساده در پژوهش‌های حوزه فناوری و سلامت تأکید می‌کنند و لزوم توجه به متغیرهای تعدیل‌گر کیفی (مانند هویت و اهداف فردی) و نیز مکانیسم‌های واسطه‌ای روان‌شناختی (مانند سلامت روان و ویژگی‌های شخصیتی) در مدل‌های آینده را خاطرنشان می‌سازند (۲۷).

همچنین، رابطه وابستگی به تلفن همراه با تنظیم رفتارهای ورزشی در دانش‌آموزان ورزشکار در گروه ورزشکاران، نتایج نشان داد که نمره کل وابستگی به تلفن همراه و مؤلفه‌های تحمل محرومیت و اختلال در عملکرد زندگی با تنظیم رفتارهای ورزشی همبستگی مثبت و معنادار دارد. این یافته با نتایج پژوهش‌های پیشین که رابطه مثبت بین وابستگی به تلفن همراه و برخی مؤلفه‌های انگیزشی را گزارش کرده‌اند، همسو است. اما مؤلفه اجبار یا اصرار در این گروه رابطه معناداری نشان نداد که نشان می‌دهد جنبه‌های شناختی-اجباری وابستگی به تلفن همراه لزوماً با انگیزش ورزشی تداخل ندارند (۳۵).

در مقابل، یافته‌های این پژوهش در رابطه با وابستگی به تلفن همراه با تنظیم رفتارهای ورزشی در دانش‌آموزان غیرورزشکار، نشان‌دهنده عدم رابطه معنادار کلی ولی وجود رابطه مثبت خاص با مؤلفه «تحمل محرومیت» است، در نگاه اول با ادبیات گسترده‌ای که بر رابطه معکوس و جهانی این دو سازه تأکید دارد، در تعارض به نظر می‌رسد (۲۸). همچنین، بین مؤلفه‌های اختلال عملکرد زندگی و اجبار اصرار با رفتارهای ورزشی رابطه معناداری وجود ندارد. با این حال، مقایسه عمیق‌تر با یافته‌های مطالعات منتخب نشان می‌دهد که این نتیجه نه تنها متناقض نیست، بلکه لایه‌های پیچیده‌تر این رابطه و اهمیت متغیرهای واسطه و کیفیت اندازه‌گیری را آشکار می‌سازد. برای تبیین رابطه مثبت بین «تحمل محرومیت» و تنظیم رفتار ورزشی می‌توان به پژوهش آنتونیو و همکاران (۲۰۲۵)، اشاره کرد که نشان داد، افرادی با تحمل بالاتر، مدت بیشتری را در مواجهه با استرس تحمل می‌کنند و احساس تسلط بیشتری گزارش می‌دهند که با عملکرد بهتر در شرایط استرس رابطه مثبت دارد. بر این اساس، «تحمل محرومیت» به عنوان یک ویژگی روان‌شناختی پایه، هم از وابستگی هیجانی افراطی به تلفن همراه جلوگیری می‌کند و هم انگیزه برای ورزش را افزایش می‌دهد. به عبارت دیگر، هسته مشترک هر دو حوزه، توانایی تحمل ناراحتی و مدیریت هیجانات منفی است (۳۷). همچنین، پژوهش باستوس و همکاران (۲۰۲۲)، نشان داد افراد با پروفایل‌های متفاوت تحمل و ترجیح، الگوهای عاطفی متفاوتی از خود نشان می‌دهند و ناهمگونی گروه غیرورزشکار می‌تواند باعث پنهان شدن رابطه کلی شود (۳۸). نتایج حاضر با این ایده که رابطه بین فعالیت بدنی و وابستگی به تلفن همراه ممکن است غیرمستقیم باشد، سازگار است (۲۹)، و آن را توسط عواملی مانند خودکنترلی، تاب‌آوری و سرمایه

همسو است. آن‌ها در بررسی مقایسه‌ای ورزشکاران و غیرورزشکاران نشان دادند که اگرچه به طور میانگین ورزشکاران اعتیاد اینترنتی کمتری دارند، اما حدود یک‌چهارم از آن‌ها همچنان در معرض سطوح بالای وابستگی به اینترنت هستند. آن‌ها این یافته به ظاهر متناقض، را این گونه تبیین می‌کنند که صرف ورزشکار بودن بدون تقویت مهارت‌های خودتنظیمی و هدفمندی، نمی‌تواند مانع وابستگی افراطی به اینترنت شود و برخی ورزشکاران ممکن است به دلیل ویژگی‌های شخصیتی مانند تکانشگری یا ضعف در تنظیم هیجان، همچنان در معرض این آسیب باشند. این یافته مؤید آن است که ورزش به تنهایی نمی‌تواند به عنوان یک عامل محافظ مطلق عمل کند؛ بلکه کیفیت و هدفمندی استفاده از فناوری است که تعیین‌کننده نقش آن در زندگی ورزشکاران می‌باشد (۳۴).

در مقابل، در دانش‌آموزان غیرورزشکار رابطه معناداری بین وابستگی به اینترنت و تنظیم رفتارهای ورزشی مشاهده نشد. این عدم رابطه، یافته مهمی است که نیازمند بررسی است. این نتیجه چندین تفسیر احتمالی دارد که توسط ادبیات پژوهش پشتیبانی می‌شود. نخست، همان‌طور که فراتحلیل هیدالگو و همکاران (۲۰۲۴)، نشان می‌دهد، ویژگی‌های شخصیتی نقش تعیین‌کننده‌ای در استفاده از اینترنت دارند. به عبارت دیگر، متغیرهایی مانند روان‌رنجوری یا وظیفه‌شناسی ممکن است به طور همزمان بر هر دو متغیر اینترنت و انگیزش ورزشی تأثیر گذاشته و رابطه مستقیم آشکاری بین آن‌ها باقی نگذارند (۲۲). دوم، یافته‌های مطالعات دمنک و همکاران (۲۰۲۳)، و آدمویگون و همکاران (۲۰۲۴)، بر رابطه پیچیده بین فعالیت بدنی، اینترنت و سلامت روان تأکید دارند. این مطالعات نشان می‌دهند که فعالیت بدنی می‌تواند با کاهش علائمی مانند افسردگی و اضطراب، نقش تعدیل‌گر یا واسطه‌ای در رابطه بین اینترنت و سلامت روان ایفا کند (۲۳، ۲۴، ۲۵). در گروه غیرورزشکاران حاضر، که سطح فعالیت بدنی ساختاریافته پایین‌تری دارند، این مکانیسم محافظتی ممکن است کمرنگ‌تر باشد، اما لزوماً به معنای وجود یک رابطه مستقیم و قوی بین دو متغیر اصلی نیست. سوم، مطالعه ژپهاو و همکاران (۲۰۲۴)، که نشان داد رابطه بین فعالیت بدنی و وابستگی به اینترنت می‌تواند توسط متغیرهای روان‌شناختی مانند عزت نفس واسطه شود و تحت تأثیر جنسیت، تعدیل گردد (۲۶). بنابراین، احتمال دارد در نوجوانان غیرورزشکار، دنیای مجازی و دنیای فعالیت بدنی دو قلمرو جدا و مجزا ادراک شوند و استفاده از اینترنت لزوماً مانعی برای ورزش تلقی نشود.

در مجموع، مقایسه یافته‌های این پژوهش با تحقیقات فوق، نشان می‌دهد که رابطه بین وابستگی به اینترنت و تنظیم رفتار ورزشی، یکسان و خطی نیست و به شدت وابسته به زمینه است (۲۰، ۲۱، ۲۲، ۲۳، ۲۴، ۲۵، ۲۶، ۳۴). وضعیت ورزشکاری به عنوان یک عامل کلیدی، نه تنها میزان، بلکه کیفیت، محتوا و معنای استفاده از اینترنت را تغییر می‌دهد. در ورزشکاران، اینترنت می‌تواند به حوزه تخصصی و هویت آنان گره بخورد و حتی به شکل پارادوکسیکال با انگیزش بالاتر در آن حوزه همراه شود. در

مانند سبک فرزندپروری و حمایت اجتماعی انجام شود. همچنین پیشنهاد می‌شود برنامه‌های مداخله‌ای برای تقویت تاب‌آوری و تنظیم هیجان در نوجوانان طراحی و اثربخشی آن‌ها آزمایش گردد. بررسی تفاوت‌های جنسیتی و گروه‌های سنی دیگر نیز می‌تواند به درک عمیق‌تر این روابط کمک کند.

نتیجه‌گیری

در نهایت، می‌توان نتیجه گرفت که وضعیت ورزشکار بودن نقش تعیین‌کننده‌ای در الگوی ارتباط بین وابستگی به اینترنت و تلفن همراه با تنظیم رفتارهای ورزشی دارد. در دانش‌آموزان ورزشکار، استفاده از فناوری می‌تواند کارکردی هدفمند و همسو با هویت ورزشی داشته باشد و به شکل همبستگی مثبت هرچند ضعیف با تنظیم رفتارهای ورزشی ظاهر شود. در مقابل، در دانش‌آموزان غیرورزشکار رابطه مستقیمی مشاهده نشد و شواهد حاکی از آن است که مؤلفه‌های هیجانی مانند تحمل محرومیت نقش برجسته‌تری دارند. از منظر کاربردی، این یافته‌ها نشان می‌دهد که مداخلات آموزشی نباید صرفاً بر کاهش زمان استفاده از فناوری متمرکز شوند. در ورزشکاران، آموزش استفاده هدفمند و مدیریت زمان می‌تواند اثربخش باشد؛ در حالی‌که در غیرورزشکاران، تقویت مهارت‌های تنظیم هیجان، تحمل پریشانی و تاب‌آوری روان‌شناختی اهمیت بیشتری دارد. در نهایت، توسعه فرصت‌های مشارکت در فعالیت‌های بدنی ساختار یافته و معنادار می‌تواند با تقویت هویت مثبت و افزایش درونی‌سازی اهداف، به بهبود هم‌زمان سلامت روان و الگوی استفاده از فناوری منجر شود.

ملاحظات اخلاقی

حامی مالی

این تحقیق هیچ‌گونه کمک مالی از سازمان‌های تامین مالی در بخش‌های عمومی، تجاری یا غیرانتفاعی دریافت نکرد.

مشارکت نویسندگان

هر دو نویسنده مشارکت یکسانی داشتند

تعارض منافع

بنابر اظهار نویسندگان این مقاله تعارض منافع ندارد.

تقدیر و قدردانی

از تمامی افرادی که در انجام این پژوهش ما را یاری کردند، کمال تشکر و قدردانی را داریم.

روان‌شناختی واسطه‌شده می‌بینند. احتمالاً در جامعه نمونه غیرورزشکار ما، سطوح پایین این مهارت‌های محوری به طور همزمان، هم موجب رفتار کم‌تحرك و هم استفاده افراطی از تلفن همراه شده‌است، بدون آنکه دو متغیر اخیر به طور مستقیم بر هم تأثیر بگذارند. همچنین، یافته کلیدی و متمایز این پژوهش، رابطه مثبت بین تحمل محرومیت و تنظیم رفتار ورزشی است. این یافته از یک سو دیدگاه مرتبط دانستن وابستگی به تلفن همراه با ویژگی‌های شخصیتی را تأیید می‌کند (۳۰) و از سوی دیگر، نشان می‌دهد که هسته مشترک این ارتباط ممکن است یک نقص زیربنایی در تنظیم هیجانات منفی باشد. به عبارت دیگر، ناتوانی در تحمل پریشانی می‌تواند هم به شکل وابستگی هیجانی به تلفن همراه (به عنوان یک راهکار تنظیم هیجان ناسازگار) و هم به صورت اجتناب از چالش فعالیت ورزشی تظاهر کند. این تفسیر با چارچوب نظری مرتبط دانستن اضطراب و وابستگی به تلفن همراه همسو است (۳۱). به علاوه، عدم معناداری رابطه مؤلفه‌های «اختلال در عملکرد» و «اجبار» با رفتار ورزشی نیز قابل تأمل است. این امر نشان می‌دهد که صرف تجربه پیامدهای منفی عینی در زندگی یا احساس اجبار برای استفاده، لزوماً از انگیزه فرد برای ورزش نمی‌کاهد. همچنین، مرور نظام‌مند بوش و مک‌کارتی (۲۰۲۱)، به وضوح اشاره می‌کند که رابطه بین استفاده از تلفن همراه و پیامدهای منفی، اغلب تحت تأثیر ویژگی‌های نمونه و زمینه فرهنگی است (۳۲). بنابراین، نبود رابطه کلی در پژوهش حاضر می‌تواند منعکس‌کننده ویژگی‌های خاص جامعه نمونه (مانند سن، فرهنگ یا دسترسی به امکانات) باشد. همچنین، این یافته بر اهمیت تفکیک مؤلفه‌های وابستگی به تلفن همراه، به جای استفاده از یک مَره کل، تأکید می‌کند. زیرا همان‌طور که دیدیم، مؤلفه‌های مختلف (هیجانی در مقابل رفتاری) می‌توانند الگوهای ارتباطی کاملاً متفاوتی داشته باشند.

در مجموع، یافته‌های این بخش نشان می‌دهد که رابطه بین وابستگی به تلفن همراه و انگیزش ورزشی در دانش‌آموزان غیرورزشکار، ساده و مستقیم نیست. به جای رقابت برای زمان، به نظر می‌رسد مشکل اصلی در ناتوانی برای مدیریت احساسات ناخوشایند نهفته است. دانش‌آموزانی که هنگام دوری از تلفن همراه بی‌قرار و مضطرب می‌شوند، به‌طور همزمان انگیزه کمتری نیز برای تحمل سختی اولیه ورزش دارند. بنابراین، راه حل اساسی، تنها کم‌کردن زمان استفاده از تلفن همراه نیست. بلکه باید به نوجوانان کمک کرد تا توانایی تحمل ناراحتی، مدیریت هیجانات منفی و تاب‌آوری روانی خود را تقویت کنند. این مهارت‌های پایه، هم مانند یک سپر در برابر جذب افراطی به دنیای مجازی عمل می‌کنند و هم انگیزه و پشتکار لازم برای پرداختن به فعالیت‌های سلامت‌بخش مانند ورزش را در آنان افزایش می‌دهند. در نهایت، پژوهش حاضر محدودیت‌هایی دارد: طرح مقطعی، ابزار خودگزارشی، نمونه محدود به یک ناحیه، و عدم بررسی متغیرهای مداخله‌گر. پیشنهاد می‌شود پژوهش‌های آینده با طرح طولی، ابزارهای عینی، نمونه‌گیری از مناطق مختلف، و بررسی متغیرهایی

References

1. Salehan M, Negahban A. Social networking on smartphones: When mobile phones become addictive. *Computers in human behavior*. 2013;29(6):2632–9. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2013.07.003>.(in persian).
2. Panova T, Carbonell X. Is smartphone addiction really an addiction? *Journal of behavioral addictions*. 2018;7(2):252–9. DOI: 10.1556/2006.7.2018.49
3. Bull FC, Al-Ansari SS, Biddle S, Borodulin K, Buman MP, Cardon G, et al. World Health Organization 2020 guidelines on physical activity and sedentary behaviour. *British journal of sports medicine*. 2020;54(24):1451–62. DOI: 10.1136/bjsports-2020-102955
4. Liu S, Xiao T, Yang L, Loprinzi PD. Exercise as an alternative approach for treating smartphone addiction: a systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials. *International journal of environmental research and public health*. 2019;16(20):3912. doi: 10.3389/ijerph.2023.1294116
5. Yu L, Chen Z, Huang X, Tao X, Lv Y. The Relationship Between Physical Activity and Mobile Phone Addiction in College Students: A Systematic Review and Meta-Analysis. *Behavioral Sciences*. 2025;15(10):1325. <https://doi.org/10.3390/bs15101325>
6. Haripriya S, Samuel SE, Megha M. Correlation between Smartphone Addiction, Sleep Quality and Physical Activity among Young Adults. *Journal of Clinical & Diagnostic Research*. 2019;13(10). DOI: 10.7860/JCDR/2019/42168.13212
7. Buke M, Egesoy H, Unver F. The effect of smartphone addiction on physical activity level in sports science undergraduates. *Journal of bodywork and movement therapies*. 2021;28:530–4. DOI: 10.1016/j.jbmt.2021.09.003
8. Neuman SB. *Literacy in the television age: The myth of the TV effect*: Ablex Publishing; 1991. ISBN-10 : 1567501613
9. Nambirajan MK, Vidusha K, Kailasam JG, Kannan S, Govindan D, Ganesh K, et al. Association between smartphone addiction and sedentary behaviour amongst children, adolescents and young adults: A Systematic Review and meta-analysis. *Journal of Psychiatric Research*. 2025;184:128–39. DOI:10.1016/j.jpsy-chires.2025.02.049
10. Fujii K. Data-driven analysis for understanding team sports behaviors. *Journal of Robotics and Mechatronics*. 2021;33(3):505–14. <https://doi.org/10.48550/arXiv.2102.07545>
11. Bandura A. *Self-efficacy: The exercise of control*: Macmillan; 1997. DOI:10.1037/10522-094
12. Azam M, Ali A, Mattiullah J, Perveen N. Physical activity, sports participation, and smartphone addiction in adolescent students: A systematic review. *Journal of Evidence-Based Psychotherapies*. 2020;20(1):25–41. DOI: 10.24193/jebp.2020.1.2 (in Persian).
13. Pirwani N, Szabo A. Could physical activity alleviate smartphone addiction in university students? A systematic literature review. *Preventive Medicine Reports*. 2024;42:102744. DOI: 10.1016/j.pmedr.2024.102744
14. Young KS. Internet addiction: The emergence of a new clinical disorder. *Cyberpsychology & Behavior*. 1998;1(3):237–44. <https://doi.org/10.1089/cpb.1998.1.237>
15. Alavi S. Psychometric properties of Young internet addiction test. *International Journal of Behavioral Sciences*. 2010;4(3):183–9. (in Persian).
16. Choi K, Son H, Park M, Han J, Kim K, Lee B, et al. Internet overuse and excessive daytime sleepiness in adolescents. *Psychiatry and Cli-*

- nical Neurosciences. 2009;63(4):455–62. DOI: 10.1111/j.1440-1819.2009.01925.x
17. Markland D, Tobin V. A modification to the behavioural regulation in exercise questionnaire to include an assessment of amotivation. *Journal of sport and exercise psychology*. 2004;26(2):191–6. <https://doi.org/10.1123/jsep.26.2.191>
 18. Farmanbar R, Niknami S, Haidarnia A, Hajizadeh E. Validity and reliability of questionnaire-2 of the behavioral regulations in exercise in Iran. *Journal of Kermanshah University of Medical Sciences*. 2009;13(13). DOI: 10.5681/hpp.2011.010. (in Persian).
 19. Ryan RM, Deci EL. Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American Psychologist*. 2000;55(1):68. DOI: 10.1037//0003-066x.55.1.68
 20. Golpe Ferreira S, Isorna Folgar M, Gomez Salgado P, Rial Boubeta A. Problematic internet use and adolescents: sport does matter. 2017. No. No.31, 52-57. ISSN (Electronic): 1988-2041
 21. Toselli S, Grigoletto A, Zaccagni L, Gualdi-Russo E, Rinaldo N, editors. A pilot study on the association of Internet use with sports practice and sex in Italian adolescents. *Healthcare*; 2023: MDPI. doi: 10.3390/healthcare11233075
 22. Hidalgo-Fuentes S, Fernández-Castilla B. Problematic internet use and the big five personality model: an updated three-level meta-analysis. *Behaviour & Information Technology*. 2024;43(14):3537–60. DOI: 10.1080/0144929X.2023.2283201
 23. Demenech LM, Domingues MR, Muller RM, Leven VR, Dumith SC. Internet addiction and depressive symptoms: a dose-response effect mediated by levels of physical activity. *Trends in Psychiatry and Psychotherapy*. 2023;45:e20210279. DOI: 10.47626/2237-6089-2021-0279
 24. Ademoyegun AB, Ibitoye AG, Afolabi J, Idowu OA, Fawole H, Awotidebe TO, et al. Can physical activity attenuate the impact of internet addiction on anxiety in young adults? A moderation analysis. *Journal of Affective Disorders Reports*. 2024;16:100718. DOI: 10.1016/j.jadr.2024.100718
 25. Cai Z, Mao P, Wang Z, Wang D, He J, Fan X. Associations between problematic internet use and mental health outcomes of students: A meta-analytic review. *Adolescent Research Review*. 2023;8(1):45–62. DOI: 10.1007/s40894-022-00201-9
 26. Zhihao D, Tao W, Yingjie S, Feng Z. The influence of physical activity on internet addiction among Chinese college students: the mediating role of self-esteem and the moderating role of gender. *BMC Public Health*. 2024;24(1):935. <https://doi.org/10.1186/s12889-024-18474-1>
 27. Chen H, Wang C, Lu T, Tao B, Gao Y, Yan J. The relationship between physical activity and college students' mobile phone addiction: the chain-based mediating role of psychological capital and social adaptation. *International journal of environmental research and public health*. 2022;19(15):9286. doi: 10.3390/ijerph19159286
 28. Guo K-l, Ma Q-s, Yao S-j, Liu C, Hui Z, Jiang J, et al. The relationship between physical exercise and mobile phone addiction tendency of university students in China: a moderated mediation model. *Frontiers in psychology*. 2022;13:730886. doi: 10.3389/fpsyg.2022.730886
 29. Wang F. Effects of physical activity on mobile phone addiction among university students: the mediating roles of self-control and resilience. *Frontiers in psychology*. 2025;16:1503607. doi: 10.3389/fpsyg.2025.1503607
 30. Burnell K, Kuther TL. Predictors of mobile phone

- and social networking site dependency in adulthood. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*. 2016;19(10):621–7. doi: 10.1089/cyber.2016.0209
31. Elhai JD, Levine JC, Hall BJ. The relationship between anxiety symptom severity and problematic smartphone use: A review of the literature and conceptual frameworks. *Journal of Anxiety Disorders*. 2019;62:45–52. doi: 10.1016/j.janxdis.2018.11.005
 32. Busch PA, McCarthy S. Antecedents and consequences of problematic smartphone use: A systematic literature review of an emerging research area. *Computers in Human Behavior*. 2021;114:106414. doi: 10.1016/j.chb.2020.106414
 33. Zimmerman, B. J. (2000). Attaining self-regulation: A social cognitive perspective. In *Handbook of self-regulation* (pp. 13-39). Academic Press.
 34. Komarova, A. V. (2017). Cyberspace influences on modern sports development process. *Theory and Practice of Physical Culture*, (7), 33-33.
 35. Tek, T., & Özsari, A. (2025). Digital literacy, phubbing, and mental well-being in the digital age: a study on young university athletes. *Frontiers in Psychiatry*, 16, 1638959.
 36. Mylonopoulos, N., & Theoharakis, V. (2023). Passion for an activity and its role on affect: Does personality and the type of activity matter?. *Frontiers in Psychology*, 13, 1047257.
 37. Antonio, D. S., Celoch, K., Krause, M. P., & Bigliassij, M. (2025). Harnessing Stress: How Physical Discomfort Elevates Your Sense Of Dominance: 1577. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 57(10S), 491-491
 38. Bastos, V., Andrade, A. J., Rodrigues, F., Monteiro, D., Cid, L., & Teixeira, D. S. (2022). Set to fail: Affective dynamics in a resistance training program designed to reach muscle concentric failure. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*, 32(12), 1710-1723.
 39. Sönmez Sari, E., Terzi, H., & Şahin, D. (2025). Social media addiction and cognitive behavioral physical activity among adolescent girls: a cross-sectional study. *Public Health Nursing*, 42(1), 61-69.
 40. Li, Y., Zhong, S., & Lian, L. (2025). The effects of different exercise interventions on reducing internet addiction in adolescents or young adults: a systematic review and network meta-analysis. *Frontiers in Psychiatry*, 16, 1713076