



Research on Educational Sport

Journal homepage: <https://res.ssric.ac.ir>



Original Article

The Pattern of Participation in Leisure Sports Activities and The Status of Addiction to Virtual Spaces among Physical Education Teachers

Mohammad Hassan Ferdowsi¹, Heidar Hosseini², Mahbobeh Rouzbahani³, Mona Shahabi Nezhad⁴

1. Assistant Professor, Department of Sports Management, Payame noor University, Tehran, Iran.
2. Assistant Professor, Department of Sports Management, Payame noor University, Tehran, Iran.
3. Assistant Professor, Department of Sports Management, Payame noor University, Tehran, Iran.
4. MA Student, Department of sport management, Payame Noor University, Tehran. Iran

Received: 18/02/2025, **Revised:** 18/05/2025, **Accepted:** 03/07/2024

* Corresponding Author: Mohammad Hassan Ferdowsi, E-mail: mh.ferdowsi@pnu.ac.ir

How to Cite: Ferdowsi, M H; Hosseini, H; Rouzbahani, M; Shahabi Nezhad, M. (2025). The Pattern of Participation in Leisure Sports Activities and The Status of Addiction to Virtual Spaces among Physical Education Teachers.. *Research on Educational Sport*, 12(35), 135-152. In Persian.

Extended Abstract

Background and Purpose

The proliferation of internet access worldwide has given rise to a new form of behavioral addiction, commonly referred to as internet addiction, which has become a significant challenge in the contemporary information age. Like other forms of addiction, internet addiction is characterized by a range of symptoms, including anxiety, depression, irritability, restlessness, and obsessive thoughts or fantasies related to internet use. When internet use becomes excessive, it can result in serious physical and psychological problems, ultimately impairing an individual's psychosocial functioning and overall quality of life. In this context, participation in sports activities has emerged as an effective strategy for reducing internet addiction and promoting a healthier, more active lifestyle. Engaging in sports increases daily physical activity and mobility, provides motivation to move, and helps prevent prolonged sedentary behaviors, such as sitting in front of screens for extended periods. This increase in physical activity not only improves sleep quality and enhances energy levels but also reduces fatigue and contributes to overall well-being.

Physical education teachers, due to the inherently athletic nature of their profession and influenced by increased leisure time as well as the widespread media promotion of health and fitness, have shown a growing interest in participating in sports activities during their free time. The number of physical education teachers engaging in such activities has been on the rise. However, despite this trend, there are currently no effective policies in place to enhance the personal motivation of physical education teachers or to address the limitations that students face in participating in sports activities within virtual environments (Gholamiyan et al., 2021). Physical education teachers, regardless of their work environment or gender, often experience psychologically and physically stressful conditions. If they



Copyright: © 2023 by the authors. Submitted for possible open access publication under the terms and conditions of the Creative Commons Attribution (CC BY) license (<https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>).

are unable to maintain a balance between the athletic, personal, and social aspects of their lives, they may be at increased risk for stress and psychological issues. It appears that enthusiasm for virtual spaces could be one of the most significant factors influencing the behaviors of physical education teachers. This influence may manifest in two distinct ways: on the one hand, adaptive, positive, and controlled engagement with virtual spaces can lead to beneficial outcomes; on the other hand, excessive enthusiasm for digital environments may negatively affect teachers' leisure-time sports behaviors and activities. Nevertheless, based on available statistics and data from Iran—which indicate high rates of virtual space usage among Iranian users—the consequences of this digital enthusiasm remain ambiguous (Ermaki & Akbari, 2012).

Recent international research has provided further insight into the relationship between digital addiction and physical activity. For example, Lee et al. (2023) conducted a study entitled "Sports Intervention for Reducing Smartphone Addiction in Adolescents" and found that sports interventions significantly reduce smartphone addiction among teenagers. Similarly, Tousil et al. (2023) carried out an experimental study examining the relationship between internet use, physical exercise, and sexual behavior among Italian adolescents. Their results indicated that promoting physical exercise can help combat unhealthy habits associated with sedentary lifestyles, and they emphasized the importance of encouraging sports participation during adolescence, particularly among females, who tend to avoid exercise more than males. Another study by Chen et al. (2022) investigated the relationship between social media addiction and the moderating effects of regular sports participation. Their findings demonstrated that engaging in regular physical activity enhances perceived health among individuals.

Given Iran's large population of office workers, with teachers constituting a significant portion, the lack of engagement in sports and leisure activities contributes to work-related fatigue and low motivation, which in turn drives many individuals toward digital addiction. Research indicates that many behavioral deviations and delinquent behaviors can be traced back to improper management of leisure time (Da Silva et al., 2016). In professions characterized by low mobility, such as teaching, physical activity and sports play a crucial role in maintaining behavioral health. Since health-promoting behaviors, like all behaviors, can be taught, it is essential that their instruction begins with teachers. However, there is a notable lack of studies examining the impact of teachers' sports leisure activities on addiction-related factors, particularly in sedentary jobs such as teaching. This research gap highlights the necessity of the present study.

Given the psychological and academic consequences of internet addiction among physical education teachers, as well as the need to understand harmful patterns of internet use and the underlying psychological factors, it is essential to identify protective strategies, including educational interventions. Therefore, this study investigates the role of sports leisure activities in mitigating digital addiction among physical education teachers in Ahvaz, while also proposing recommendations for improved leisure time planning. The central research question is whether the model of sports leisure participation significantly influences the digital addiction status of physical education teachers in Ahvaz and whether this relationship demonstrates a good model fit.

Materials and Methods

This study employed an applied, descriptive-correlational research design, utilizing a structural equation modeling approach to investigate the relationship between leisure-time sports activities and internet addiction among physical education teachers in Ahvaz city. The research population comprised 1,201 active physical education teachers in Ahvaz. From this population, a sample of 292

teachers was selected using convenience sampling, with the sample size determined according to Cochran's formula. Data collection was conducted using standardized questionnaires, specifically Ismaili's (2011) leisure-time sports questionnaire and Yang's (1998) Internet Addiction Scale. Descriptive statistics were used to summarize the data, while inferential analyses included the Kolmogorov-Smirnov test to assess data normality and structural equation modeling to explore the relationships between variables. All analyses were performed using SPSS 24 and PLS 2 software.

Findings

Preliminary statistical checks confirmed that there was no multicollinearity among the study variables, as indicated by an inflation factor of 0.68 for internet addiction. Confirmatory factor analysis was conducted to verify the construct validity of the questionnaires, with all factor loadings found to exceed the threshold of 0.50, indicating strong validity. The results of the structural equation modeling revealed a strong and significant negative relationship between participation in leisure-time sports activities and internet addiction among physical education teachers, with a path coefficient of 0.92. This finding indicates that greater engagement in sports activities during leisure time is associated with lower levels of internet addiction among the study participants.

Conclusion

The findings of this study are consistent with previous research, which has documented increasing challenges related to internet addiction and declining participation in leisure sports among physical education teachers. The results demonstrate a significant positive impact of leisure-time sports activities in reducing internet addiction, with a path coefficient of 0.937. Participation in leisure sports provides enjoyable and motivating opportunities for physical activity, which can effectively counteract the tendency toward excessive internet use. A lack of appealing recreational options and insufficient motivation have been identified as key factors contributing to internet addiction among teachers. Increasing physical activity introduces variety and engagement into daily routines, thereby reducing the inclination to spend excessive time online.

Moreover, since internet use is often associated with sedentary behavior, regular physical activity serves as a natural counterbalance. Teachers who regularly engage in sports tend to use the internet less frequently and are more likely to go to bed earlier due to physical fatigue, which in turn limits late-night internet use. Conversely, teachers with lower levels of physical activity are more prone to sedentary lifestyles and higher levels of internet usage. Overall, promoting leisure-time sports activities among physical education teachers can play a vital role in mitigating internet addiction and fostering healthier, more active lifestyles.

Keywords: Addiction to Virtual Space, Sports Participation, Leisure Activities, Physical Education Teachers.

Article Message

Given the pivotal role that physical education teachers play in promoting community health, it is essential to raise awareness about responsible digital media use and to integrate sports participation models into teacher training programs and workshops. Such initiatives can serve as effective strategies for managing schools and students, ultimately contributing to the overall well-being of both teachers and their students.



الگوی مشارکت در اوقات فراغت ورزشی و وضعیت اعتیاد به فضای مجازی معلمان تربیت بدنی

محمدحسن فردوسی^۱ ID، حیدر حسینی^۲ ID، محبوبه روزبهانی^۳ ID، منا شهابی نژاد^۴ ID

۱. استادیار، گروه مدیریت ورزشی، دانشگاه پیام نور، تهران، ایران.

۲. استادیار، گروه مدیریت ورزشی، دانشگاه پیام نور، تهران، ایران.

۳. استادیار، گروه مدیریت ورزشی، دانشگاه پیام نور، تهران، ایران.

۴. دانش‌آموخته کارشناسی ارشد، گروه مدیریت ورزشی، دانشگاه پیام نور، تهران، ایران.

تاریخ دریافت: ۱۴۰۲/۱۱/۳۰، تاریخ اصلاح: ۱۴۰۴/۰۲/۲۸، تاریخ پذیرش: ۱۴۰۳/۰۴/۱۳

* Corresponding Author: Mohammad Hassan Ferdowsi, E-mail: mh.ferdowsi@pnu.ac.ir

How to Cite: Ferdowsi, M H; Hosseini, H; Rouzbahani, M; Shahabi Nezhad, M. (2025). The Pattern of Participation in Leisure Sports Activities and The Status of Addiction to Virtual Spaces among Physical Education Teachers.. *Research on Educational Sport*, 12(35), 135-152. In Persian.

چکیده

تحقیق حاضر با هدف ارائه الگوی مشارکت در اوقات فراغت ورزشی و اعتیاد به فضای مجازی معلمان تربیت بدنی شهر اهواز طراحی و اجرا شد. این پژوهش از نظر هدف، کاربردی و از لحاظ روش گردآوری اطلاعات، همبستگی با رویکرد مدل سازی معادلات ساختاری بود که جمع آوری اطلاعات آن به صورت میدانی انجام شد. جامعه آماری این تحقیق، معلمان تربیت بدنی شهر اهواز بودند و طبق آخرین آمار کسب شده، تعداد آن ها ۱۲۰۱ نفر در شهر اهواز بود. طبق فرمول کوکران، ۲۹۲ نفر به عنوان نمونه آماری در نظر گرفته شدند و نمونه تحقیق با استفاده از روش نمونه گیری غیر تصادفی در دسترس انتخاب شد. ابزار گردآوری اطلاعات شامل پرسش نامه اوقات فراغت ورزشی اسماعیلی (۲۰۱۱) و پرسش نامه اعتیاد به فضای مجازی یانگ (۱۹۹۸) بود. روایی صوری و محتوایی پرسش نامه های تحقیق توسط اساتید و متخصصان تأیید شد. پایایی پرسش نامه های پژوهش از طریق ضریب آلفای کرونباخ برای پرسش نامه اوقات فراغت ورزشی ۰/۸۱ و برای پرسش نامه اعتیاد به فضای مجازی ۰/۸۴ به دست آمد. برای تحلیل داده های پژوهش از آزمون معادلات ساختاری در جهت تعیین رابطه و مدل سازی استفاده شد. نتایج نشان داد که مشارکت در اوقات فراغت ورزشی بر کاهش اعتیاد به فضای مجازی معلمان تربیت بدنی شهر اهواز با مقدار تی به میزان ۹۲/۹۶۰ دارای رابطه مستقیم بود. سطح فعالیت بدنی در اوقات فراغت با کاهش اعتیاد به فضای مجازی دارای رابطه مستقیم بود و اعتیاد به فضای مجازی و اضطراب اثر معکوس و منفی بر سلامت جسمی و روانی معلمان داشت و برعکس، فعالیت های بدنی و ورزشی رابطه مستقیم و مثبتی با سلامت معلمان و دبیران در ابعاد مختلف داشت. با توجه به اهمیت نقش معلمان تربیت بدنی در ارتقای سلامت جامعه، ایجاد آگاهی و ترویج این الگوی مشارکت در آموزش ها و کارگاه های آموزشی می تواند به عنوان یک استراتژی مؤثر در مدیریت مدارس و دانش آموزان به کار رود.

واژگان کلیدی: اعتیاد به فضای مجازی، مشارکت ورزشی، اوقات فراغت، معلمان تربیت بدنی.



مقدمه

فضای مجازی، جادویی که در پس پرده تکنولوژی خود را نمایان کرده است، ما را به دنیایی از ارتباطات نوین و تجارب تازه دعوت می‌کند. این فضا بازویی قدرتمند برای معلمان تربیت‌بدنی است؛ زیرا این امکان را می‌دهد تا الگوهای مشارکت و فعالیت ورزشی خود را به گستره وسیعی از دانش‌آموزان منتقل کنند و در همین حین، با چالش‌ها و فرصت‌های فراوان این فضا به صورت خلاقانه هماهنگ شوند (بائه^۱، ۲۰۲۳). تکنولوژی‌های دیجیتال در دهه‌های اخیر زندگی‌های ما را به سرعت متحول کرده‌اند و رفتارهای فردی در زمینه‌های گوناگونی از جمله گردشگری، آموزش و ورزش را دستخوش تغییر کرده‌اند (چن و لی^۲، ۲۰۲۴). فناوری‌هایی که بیشترین ظرفیت را برای اعمال این تغییرات دارند، اینترنت تلفن همراه، هوش مصنوعی^۳، واقعیت مجازی^۴، ابر فناوری و اینترنت اشیاء^۵ هستند. این فناوری‌ها مدت‌ها است که با ما هستند، اما اکنون به شکل بالغ‌تری درآمده‌اند و تأثیرات عمیقی بر حوزه‌های مختلف زندگی ما دارند (ویداسکا^۶، ۲۰۲۳).

هم‌زمان با دسترسی گسترده افراد به اینترنت، شاهد گونه نوینی از اعتیاد یعنی اعتیاد اینترنتی هستیم که یکی از معضلات مهم عصر اطلاعات به حساب می‌آید. همانند انواع دیگر اعتیاد، اعتیاد به اینترنت^۷ با علائمی مانند اضطراب، افسردگی، کج خلقی، بی‌قراری، افکار وسواسی یا خیال‌بافی راجع به اینترنت همراه است (داوده و همکاران^۸، ۱۴۰۱). اعتیاد به فضای مجازی یا استفاده بیش‌ازحد، از دیگر آسیب‌های فردی و تا حدودی اجتماعی اینترنت است که گاهی از این بیماری با عنوان اعتیاد مجازی و مشهورتر از آن با عنوان «اعتیاد به اینترنت» یاد می‌شود (یاپینگ و همکاران^۹، ۲۰۱۵). به صورت میانگین، نسبت افراد معتاد به اینترنت حدود ۲ تا ۵ میلیون در ازای هر ۵۰ میلیون کاربر معمولی است؛ به عبارتی می‌توان ادعان داشت که تقریباً ۵ تا ۱۰ درصد کاربران اینترنتی و فضای مجازی درگیر معضل اعتیاد هستند؛ به‌طوری‌که همین نسبت در بین مصرف‌کنندگان مشروبات الکلی و قماربازی نیز مشاهده می‌شود. ۲ تا ۳ درصد از میان ۱۰ درصد معتادان به اینترنت، آن را به صورت غیرطبیعی و بیش‌ازحد معمول استفاده می‌کنند (اورسال و همکاران^۹، ۲۰۱۳). پژوهشگران اثبات کرده‌اند که استفاده از اینترنت در حال تبدیل شدن به فعالیت خانگی است و به تازگی شیوع کاربران اینترنت به سرعت افزایش پیدا کرده است و طی برآوردی که در سال ۲۰۲۰ در جهان شده است، معادل ۳/۴ میلیارد نفر کاربر اینترنتی در دنیا وجود دارد (سازمان اینترنت جهانی^{۱۰}، ۲۰۲۰). در طول بیست سال گذشته، اینترنت و فضای مجازی آسایش زیادی را برای زندگی افراد به ارمغان آورده است؛ با این حال، استفاده بیش‌ازحد از اینترنت ممکن است باعث اعتیاد به اینترنت شود که می‌تواند سبب بروز مشکلات جدی از قبیل اختلال فیزیکی و روانی در کاربران شود و کارکرد روانی-اجتماعی فرد را متزلزل کند (ازگار^{۱۱}، ۲۰۱۶).

1. Bae
2. Che & Li
3. Artificial Intelligence (AI)
4. Virtual Reality (VR)
5. Technological Cloud, the Internet of Things (IoT)
6. Widawska
7. Addiction to Internet
8. Yi-Ping
9. Orsal
10. Internet World Statistics
11. Ozgür

در این میان، مشارکت در فعالیتهای ورزشی می تواند به عنوان یک راهکار مؤثر برای کاهش اعتیاد به اینترنت و افزایش سبک زندگی فعال و سالم عمل کند. مشارکت در فعالیتهای ورزشی تأثیرات مثبت زیادی بر سبک زندگی دارد. اولین تأثیر آن افزایش سطح فعالیت های جسمانی و تحرک در زندگی روزمره است. ورزش ها انگیزه ای برای حرکت و فعالیت فیزیکی فراهم می کنند و از نشستن طولانی در مقابل تلویزیون یا کامپیوتر جلوگیری می کنند. این افزایش تحرک می تواند به بهبود کیفیت خواب، افزایش انرژی و کاهش خستگی منجر شود (اکتم و سینگوز^۱، ۲۰۲۳). ورزش ها همچنین می توانند به عنوان یک ابزار مهم در جلوگیری و کنترل اعتیادهای مختلف عمل کنند. شرکت در فعالیتهای ورزشی باعث تخلیه هورمون های خوشبختی مانند اندورفین می شود که احساس خوبی را به فرد می بخشد و از افزایش استفاده از مواد مخدر یا الکل به عنوان مسیر فرار از استرس و ناراحتی جلوگیری می کنند. علاوه بر این، فعالیتهای ورزشی یک فرصت برای ارتقای ارتباطات اجتماعی شناخته می شوند. اشتراک در تیم های ورزشی و شرکت در رویدادها و مسابقات ورزشی، فرصتهایی را برای آشنایی با افراد جدید و ایجاد روابط دوستانه و معنادار فراهم می کند که می تواند از احساس تنهایی و انزوا جلوگیری کند و از نگرانی ها و استرس های روزمره کمک کند (شولر و همکاران^۲، ۲۰۲۳).

معلمان تربیت بدنی با توجه به شغلشان که ماهیت ورزشی دارد و به دلیل افزایش زمان فراغت و تبلیغات رسانه ها در زمینه سلامت و تناسب اندام، به فعالیتهای ورزشی در اوقات فراغت خود بیشتر علاقه مند شده اند و بر تعداد آنان افزوده می شود. برای افزایش انگیزه های فردی معلمان تربیت بدنی و محدودیت های حاکم بر فعالیتهای ورزشی دانش آموزان در فضای مجازی، سیاست های مناسبی وجود ندارد (غلامیان و همکاران، ۱۴۰۰). از سوی دیگر، ورزش و حضور در فعالیتهای ورزشی مزایای متعددی دارد که می توان به سلامت روانی و جسمانی (اسپنسر و همکاران^۳، ۲۰۲۴)، بروز احساس شایستگی های فردی (داگان و همکاران^۴، ۲۰۲۴)، افزایش اعتماد به نفس (دومینیگوئز و همکاران^۵، ۲۰۲۴)، توسعه کیفیت زندگی (ماماجونوا و همکاران^۶، ۲۰۲۴)، کاهش احتمال بروز افسردگی، بهبود کنترل هیجانات، احساس رضایت درونی بهتر، توسعه فردی قابلیت های حل مسئله با انجام سرعت بیشتر فرایند تصمیم گیری و در نتیجه پاسخ های خلاقانه تر اشاره کرد (نیک بخش و همکاران، ۲۰۲۰). موفقیت و شکست در فعالیتهای ورزشی، به عوامل بسیاری وابسته است. برای اینکه فرد بهترین عملکرد را داشته باشد، باید از شرایط جسمی، روحی و محیطی مناسبی برخوردار باشد. معلمان تربیت بدنی صرف نظر از محیط شغلی آن ها و جنسیت، از نظر روانی و فیزیکی در محیط استرس زا به سر می برند و اگر نتوانند بین جنبه های ورزشی، شخصی و اجتماعی زندگی خود تعادل برقرار کنند، ممکن است دچار افزایش استرس و مشکلات روان شناختی شوند. به نظر می رسد که اشتیاق به فضای مجازی می تواند یکی از مهم ترین عوامل تأثیرگذار بر رفتارهای افراد، به ویژه در میان معلمان تربیت بدنی محسوب شود و این تأثیر می تواند از طریق اشتیاق سازگار، مثبت تر و کنترل شده تر باشد یا برعکس، از طریق اشتیاق افراطی، تأثیرات منفی بر رفتار و فعالیت ورزشی اوقات فراغت آن ها داشته باشد؛ ولی به نظر می رسد براساس آمار و اطلاعات موجود در ایران که حاکی

-
1. Oktem & Çingoz
 2. Schuler
 3. Spencer
 4. Dagan
 5. Domínguez
 6. Mamajonova

از استفاده زیاد فضای مجازی در بین کاربران ایرانی است، پیامدهای اشتیاق به فضای مجازی همچنان مبهم باقی مانده است (ارمکی و اکبری، ۲۰۱۲).

در نتیجه استفاده بیش از حد از فضای مجازی سطح بهره‌وری کاربران اینترنت پایین می‌آید. آن‌ها با تأخیر به محل کار می‌روند و دچار کم‌کاری می‌شوند. این اعتیاد مانند تمام اعتیادهای دیگر با علائمی از قبیل فردگرایی مفرط، عزت‌طلبی و اجتماع‌گریزی، بی‌میلی به مشارکت، کاهش تعاملات و ارتباطات، اضطراب، احساس تنهایی، افسردگی، ضعف اعتماد به نفس و نظایر آن همراه است. این کاربران حتی در صورت کناره‌گیری از فضای مجازی دچار علائم اختلال می‌شوند. به‌هر حال، پدیده اعتیاد فضای مجازی هم‌زمان با افزایش دسترسی روزانه مردم به منابع آنلاین شایع‌تر می‌شود. فضای مجازی، اطلاع‌دهنده مفید و دارای منابع غنی و سرگرم‌کننده است، اما برای بسیاری از مردمی که به آن معتاد هستند، این منافع در حال تبدیل شدن به آسیب‌ها و نابهنجاری‌های روانی و رفتاری است (عباسی سلطانی و علمی، ۲۰۱۸).

مطالعات نشان داده‌اند که ۱۴ درصد از کاربران اینترنت جزو کاربران آسیب‌دیده اینترنت هستند که دچار علائم رفتاری‌های وسواسی، حالت روان‌شیدایی، افسردگی و... هستند (فتحی و همکاران، ۲۰۲۰). هرچند روابط افراد در جهان مجازی افزایش می‌یابد، در ازای آن از دامنه روابط آنان در جهان واقعی کاسته می‌شود و احتمال افت عملکرد آموزشی آنان نیز وجود دارد. اعتیاد به فضای مجازی صرف نظر از اینکه آن را یک بیماری یا آسیب روانی یا معضل اجتماعی بدانیم، پدیده‌ای است مزمن، فراگیر و عودکننده که با صدمات جدی جسمانی، مالی، خانوادگی، اجتماعی و روانی همراه است (محمدی و همکاران، ۱۴۰۰). در همین راستا، داوده و همکاران (۱۴۰۱) به مقایسه اثر مشارکت در دوره‌های هنری و ورزشی بر افسردگی و اعتیاد به اینترنت پرداختند. نتایج تحقیق، تفاوت معناداری را در نمرات پس‌آزمون بعد از تعدیل نمرات پیش‌آزمون متغیرهای افسردگی و اعتیاد به اینترنت بین گروه‌ها نشان داد. دشتی خویدکی و همکاران (۱۴۰۰) به مقایسه شاخص توده بدنی، اعتیاد به فضای مجازی و اضطراب قلبی معلمان فعال و غیرفعال شهرستان مَرّوَسْت پرداختند. با مقایسه میانگین نمرات دو گروه مشاهده شد که میانگین نمرات شاخص توده بدنی، اعتیاد به فضای مجازی و اضطراب قلبی معلمان غیرفعال بیشتر از معلمان فعال است؛ بنابراین می‌توان نتیجه گرفت که سطح فعالیت بدنی عامل اثرگذار اصلی بر متغیرهای پژوهش است و باید بیشتر در دسترس افراد مبتلا به اضطراب قلبی، چاقی و نیز اعتیاد به فضای مجازی قرار گیرد. نیک‌بخش و همکاران (۲۰۲۰) پژوهشی درباره بررسی اشتیاق به فضای مجازی در میان ورزشکاران شهر تهران، انجام دادند. پس از کدگذاری گزینشی، نتایج پژوهش نشان داد که عوامل فردی و محیطی در اشتیاق به فضای مجازی ورزشکاران مؤثر بود. در محور عوامل فردی، مقوله‌های شخصیتی و نگرش مثبت به فضای مجازی، توجه اشتیاق به فضای مجازی، افزایش لذت‌جویی، جبران کمبودها و نیازها مؤثر بودند. در محور عوامل محیطی نیز مقوله‌هایی شامل تأثیرپذیری از دیگران، محیط مساعد و تسهیل‌گری فضای مجازی مؤثر بودند.

لی و همکاران^۱ (۲۰۲۳) پژوهشی درباره مداخله ورزشی برای کاهش اعتیاد به تلفن همراه در نوجوانان انجام دادند. یافته‌ها نشان داد که مداخلات ورزشی به طور درخور توجهی اعتیاد به تلفن همراه را در نوجوانان کاهش می‌دهد. توسیل و همکاران^۲ (۲۰۲۳) یک مطالعه آزمایشی درمورد ارتباط استفاده از اینترنت با تمرین ورزشی و رابطه جنسی در نوجوانان ایتالیایی انجام دادند. نتایج نشان داد که تشویق به تمرین ورزشی می‌تواند به مبارزه با عادات نادرست مرتبط با سبک زندگی بی‌تحرك کمک

1. Li

2. Toselli

کند؛ بنابراین ترویج ورزش در این سنین اولویت دارد؛ به‌ویژه در زنان که در مقایسه با مردان تمایل بیشتری به فرار از ورزش نشان می‌دهند. چن و همکاران^۱ (۲۰۲۲) پژوهشی درباره رابطه اعتیاد به رسانه‌های اجتماعی و اثرات تعدیل‌کننده مداخله ورزش منظم انجام دادند. در این تحقیق مشخص شد که شرکت در ورزش منظم سبب افزایش سلامت ادراک‌شده در افراد می‌شود.

در ایران با توجه به جمعیت زیاد کارمندی در کشور و اینکه معلمان طیف وسیعی از گروه کارمندان را تشکیل می‌دهند، فقدان بهره‌گیری از اوقات فراغت ورزشی باعث می‌شود که خستگی از کار و انگیزه لازم نداشتن، آن‌ها را به سمت اعتیاد به فضای مجازی روانه کند. پژوهش‌ها نشان می‌دهند که بسیاری از انحرافات و بزه‌کاری‌ها به‌واسطه نبود برنامه صحیح در گذران اوقات فراغت پدید می‌آید (داسیلوا و همکاران^۲، ۲۰۱۶)؛ بنابراین در مشاغل کم‌تحرک از جمله مشاغل آموزشی مانند معلمی و دبیری، فعالیت بدنی و ورزش از اهمیت زیادی برخوردار است و به نظر می‌رسد که می‌تواند بر سلامت رفتار تأثیر بسزایی داشته باشد. از آنجاکه رفتارهای ارتقادهنده سلامت مانند بقیه رفتارها آموزش‌دانی هستند، تعلیم آن‌ها باید ابتدا در بین معلمان آغاز شود. تحقیقات کمی درباره تأثیر اوقات فراغت ورزشی معلمان بر برخی عوامل اعتیاد از صورت گرفته است و این مسئله به‌خصوص در مشاغل کم‌تحرک مانند معلمی و دبیری از اهمیت بیشتری برخوردار است؛ بنابراین با توجه به کمبود مطالعات در این زمینه، انجام این پژوهش از اهمیت و ضرورت بسیاری برخوردار است.

باتوجه به تبعات اعتیاد به اینترنت در ابعاد مختلف زندگی معلمان تربیت‌بدنی که پیامدهای منفی روان‌شناختی و تحصیلی به همراه دارد و اهمیت شناسایی ماهیت استفاده آسیب‌رسان از اینترنت و نقش بنیادین ویژگی‌های روان‌شناختی در پدیدایی این مشکل در پژوهش‌های مختلف، ضرورت دارد عوامل محافظت از اعتیاد به اینترنت شناسایی شود که برخی از استراتژی‌های آموزشی را نیز در بر داشته باشند؛ از این‌رو در تحقیق حاضر ضمن بررسی نقش اوقات فراغت ورزشی معلمان در اعتیاد آنان به فضای مجازی، در ارائه پیشنهادهایی برای تقویت برنامه‌ریزی در حوزه اوقات فراغت سعی می‌شود. سؤال اصلی تحقیق حاضر این‌گونه مطرح می‌گردد: آیا مدل تأثیر مشارکت در اوقات فراغت ورزشی بر وضعیت اعتیاد فضای مجازی معلمان تربیت‌بدنی شهر اهواز از برازش مطلوب برخوردار است؟

روش‌شناسی پژوهش

تحقیق حاضر با هدف ارائه مدل مشارکت در اوقات فراغت ورزشی بر اعتیاد به فضای مجازی معلمان تربیت‌بدنی شهر اهواز طراحی و اجرا شد. این پژوهش از نظر هدف، کاربردی و از لحاظ روش گردآوری اطلاعات، توصیفی از نوع مطالعات همبستگی با رویکرد مدل‌سازی معادلات ساختاری بود که جمع‌آوری اطلاعات به صورت میدانی انجام شد. جامعه آماری این تحقیق، معلمان تربیت‌بدنی شهر اهواز بودند که طبق آخرین استعلام از اداره کل آموزش و پرورش استان خوزستان، ۱۲۰۱ معلم تربیت‌بدنی در شهر اهواز مشغول به فعالیت بودند. طبق فرمول کوکران، ۲۹۲ نفر به‌عنوان نمونه آماری در نظر گرفته شدند و نمونه تحقیق با استفاده از روش نمونه‌گیری غیرتصادفی دردسترس انتخاب شد و پرسش‌نامه‌ها بین آن‌ها توزیع شد. ابزارهای گردآوری اطلاعات، پرسش‌نامه‌های استاندارد بود. به‌منظور بررسی اوقات فراغت ورزشی از پرسش‌نامه اسماعیلی (۲۰۱۱) حاوی

1. Chen

2. da Silva

۱۶ سؤال استفاده شد که به بررسی وضعیت اوقات فراغت با تأکید بر فعالیت بدنی افراد می‌پردازد. نحوه امتیازدهی به سؤالات این پرسش‌نامه برحسب طیف لیکرت پنج‌گزینه‌ای (۱=بسیار کم تا ۵=بسیار زیاد) است. پرسش‌نامه اعتیاد به فضای مجازی یانگ در سال ۱۹۹۸ توسط کیمبرلی یانگ ساخته شد. این پرسش‌نامه دارای ۲۰ سؤال است و هر سؤال به صورت لیکرت پنج‌درجه‌ای (از همیشه ۵ تا بندرت ۱) نمره‌گذاری می‌شود.

برای اندازه‌گیری روایی محتوا، از نظر اساتید و متخصصان استفاده شد و ایرادات ساختاری پرسش‌نامه‌ها شناسایی شد و اصلاحات لازم برای برآورده کردن روایی محتوایی و صوری انجام پذیرفت. پایایی پرسش‌نامه‌های پژوهش از طریق ضریب آلفای کرونباخ برای پرسش‌نامه اوقات فراغت ورزشی ۰/۸۱ و برای پرسش‌نامه اعتیاد به فضای مجازی ۰/۸۴ به دست آمد. برای تحلیل داده‌ها در تحقیق حاضر از آمار توصیفی و استنباطی استفاده شد. در قسمت آمار توصیفی از نمودار، جداول، میانگین و انحراف استاندارد استفاده شد. در قسمت آمار استنباطی از آزمون کولموگروف-اسمیرنوف برای تعیین نرمال بودن داده‌ها و همچنین از آزمون مدل‌سازی معادلات ساختاری به منظور تعیین رابطه و مدل‌سازی استفاده شد. همه روند تجزیه و تحلیل داده‌های تحقیق در نرم‌افزارهای SPSS نسخه ۲۴ و PLS نسخه ۲ انجام گرفت.

نتایج

نتایج مربوط به سؤالات جمعیت‌شناختی نشان داد که گروه سنی کمتر از ۴۰ سال با ۳۳/۹ درصد، بیشترین فراوانی جامعه معلمان تحقیق را به خود اختصاص دادند. همچنین معلمان با سطح تحصیلات کارشناسی و پایین‌تر با ۶۸/۲ درصد، بیشترین فراوانی را داشتند. به منظور بررسی نرمال بودن داده‌ها از آزمون کولموگروف-اسمیرنوف استفاده شد. نتایج آزمون در جدول (۱) نمایش داده شده است. براساس نتایج این جدول، به دلیل پایین‌تر بودن سطح معناداری از ۰/۰۵ و توزیع غیرطبیعی داده‌ها، از آمار ناپارامتری در تحقیق حاضر استفاده شد.

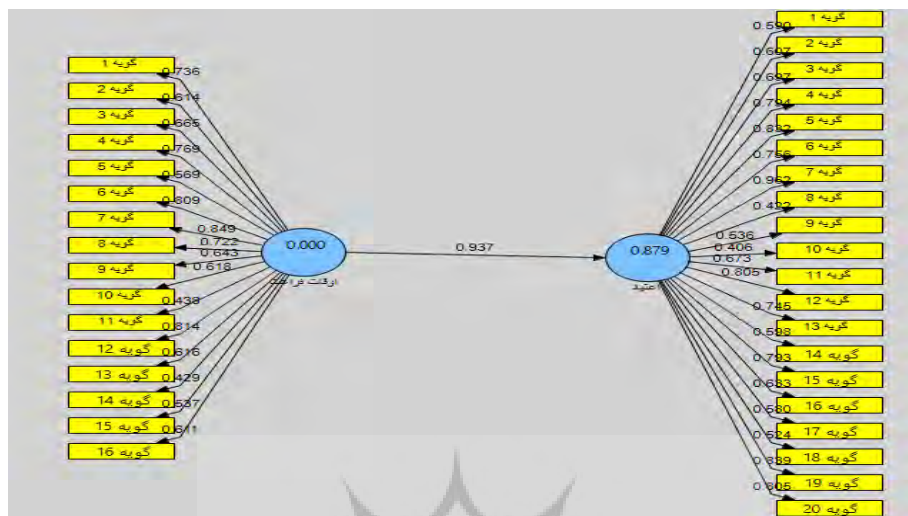
جدول ۱- نتایج آزمون کولموگروف-اسمیرنوف

Table 1. Kolmogorov Smirnov test results

متغیرها	Z	Sig
مشارکت در اوقات فراغت ورزشی Participation in leisure sports	1.89	0.001
اعتیاد به فضای مجازی Addiction to cyberspace	1.98	0.001

قبل از شروع معادلات ساختاری، برخی پیش‌شرط‌ها از قبیل غیرهمخط بودن متغیرها توسط ضریب تورم محاسبه شد؛ بدین ترتیب ضریب تورم اعتیاد به فضای مجازی ۰/۶۸ به دست آمد که از حد ۰/۱ بیشتر بود و مطلوب در نظر گرفته شد. در ادامه، روایی سازه پرسش‌نامه‌ها با استفاده از تحلیل عاملی تأییدی بررسی و بارهای عاملی مربوط محاسبه شد. با توجه به خروجی نرم‌افزار، تمامی بارهای عاملی گویه‌های متغیرهای پژوهش بیشتر از ۰/۵ بودند؛ بنابراین گویه‌ها و ابعاد پرسش‌نامه‌ها از اعتبار لازم برخوردار بودند. بررسی نسبت بحرانی و ضریب معناداری هریک از متغیرها نیز نشان از معناداری

ضریب مسیرهای متغیرهای مشاهده شده و متغیرهای پنهان داشتند. شکل (۱) برون داد مدل پژوهش حاضر را به همراه ضرایب مسیر نشان می دهد.

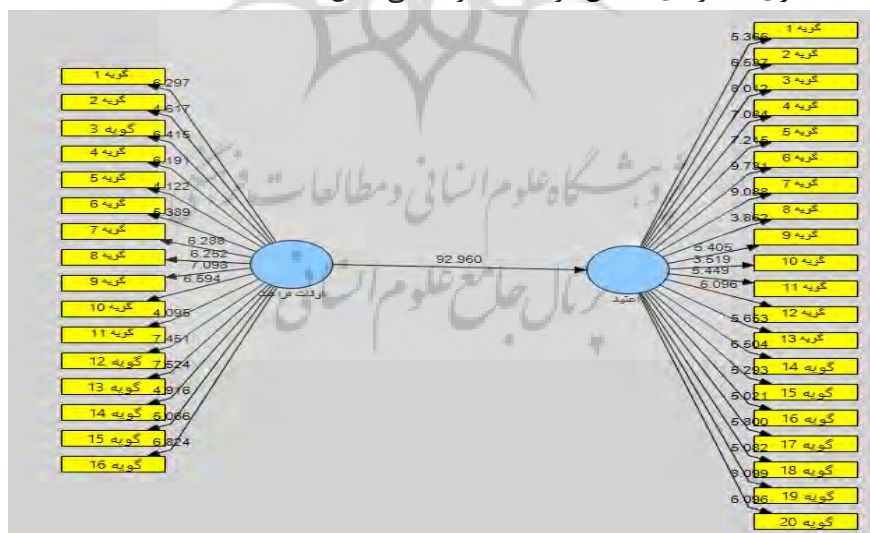


شکل ۱- روابط ساختاری متغیرهای تحقیق در حالت بار عاملی

Figure 1- Structural relationships of research variables in factor loading mode

همان طور که در شکل (۱) مشاهده می شود، اوقات فراغت و اعتدال فضای مجازی معلمان تربیت بدنی شهر اهواز با بار عاملی ۰/۹۳۷ دارای رابطه مثبت و معنادار است.

در شکل (۲) روابط ساختاری متغیرهای تحقیق در حالت ضرایب تی نشان داده شده است.



شکل ۲- روابط ساختاری متغیرهای تحقیق در حالت ضرایب تی

Figure 2- Structural relationships of research variables in the case of T coefficients

نتایج حاصل از شکل (۲) نشان می‌دهد که مشارکت در اوقات فراغت ورزشی بر کاهش اعتیاد به فضای مجازی معلمان تربیت‌بدنی شهر اهواز با مقدار تی به میزان ۹۲/۹۶۰ اثرگذار است؛ به عبارتی مشارکت در اوقات فراغت ورزشی سبب کاهش اعتیاد به فضای مجازی معلمان تربیت‌بدنی شهر اهواز می‌شود.

جدول (۲) وضعیت میزان پایایی ترکیبی متغیرهای تحقیق را نشان می‌دهد. با توجه به اینکه میزان پایایی ترکیبی در متغیرهای تحقیق بیشتر از ۰/۷ است، می‌توان گفت که میزان آلفای کرونباخ در متغیرهای تحقیق در شرایط مطلوبی قرار دارد.

جدول ۲- میزان پایایی ترکیبی متغیرهای تحقیق

Table 2- Combined reliability of research variables

وضعیت Status	سطح مطلوب Desired Level	پایایی ترکیبی Composite Reliability	
مطلوب	بیشتر از 0.7	0.91	مشارکت در اوقات فراغت ورزشی Participation in leisure sports
مطلوب	بیشتر از 0.7	0.85	اعتیاد به فضای مجازی Addiction to cyberspace

جدول (۳) وضعیت میزان روایی همگرایی متغیرهای تحقیق را نشان می‌دهد. با توجه به اینکه میزان روایی همگرایی در متغیرهای تحقیق بیشتر از ۰/۴ است، می‌توان گفت که میزان روایی همگرایی در متغیرهای تحقیق در شرایط مطلوبی قرار دارد.

جدول ۳- میزان روایی همگرایی متغیرهای تحقیق

Table 3- Validity of Convergence of Research Variables

وضعیت Status	سطح مطلوب Desired Level	AVE	
مطلوب	بیشتر از 0.4	0.51	مشارکت در اوقات فراغت ورزشی Participation in leisure sports
مطلوب	بیشتر از 0.4	0.56	اعتیاد به فضای مجازی Addiction to cyberspace

جدول (۴) وضعیت روایی واگرا با ماتریس فورنل و لاکر متغیرهای تحقیق را نشان می‌دهد. همان‌گونه که در جدول (۴) مشخص است، مقدار جذر AVE هر متغیر از مقدار همبستگی دو متغیر بیشتر است.

جدول ۴- روایی واگرا با ماتریس فورنل و لاکر متغیرهای تحقیق

Table 4- Divergent validity with Fornell and Locker matrix of research variables

اعتیاد به فضای مجازی Addiction to cyberspace	مشارکت در اوقات فراغت ورزشی Participation in leisure sports
	0.714
0.748	0.127

جدول (۵) وضعیت R^2 متغیرهای تحقیق را نشان می‌دهد. با توجه به اینکه میزان R^2 در متغیرهای تحقیق بیشتر از ۰/۳۰ است، می‌توان گفت که میزان R^2 در متغیرهای تحقیق در شرایط مطلوبی قرار دارد.

جدول ۵- وضعیت R^2 متغیرهای تحقیقTable 5- R^2 status of research variables

وضعیت Status	سطح مطلوب Desired Level	R^2
-	-	-
مطلوب	بیشتر از 0.30	0.87

جدول (۶) وضعیت GOF متغیرهای تحقیق را نشان می‌دهد. با توجه به اینکه میزان GOF در متغیرهای تحقیق بیشتر از ۰/۳۶ است، می‌توان گفت که میزان GOF در متغیرهای تحقیق در شرایط مطلوبی قرار دارد.

جدول ۶- وضعیت GOF متغیرهای تحقیق

Table 6- GOF status of research variables

وضعیت Status	سطح مطلوب Desired Level	R^2
-	-	-
مطلوب	بیشتر از 0.36	0.69

بحث و نتیجه‌گیری

با توجه به نتایج تحقیقات گذشته و تحقیق حاضر، به‌طور کلی، امروزه معلمان تربیت‌بدنی با چالش‌های فراوانی مواجه هستند که از جمله آن‌ها می‌توان به افزایش اعتیاد به فضای مجازی و کاهش فعالیت‌های ورزشی در اوقات فراغت اشاره کرد. نتایج تحقیق حاضر نشان داد مشارکت در اوقات فراغت ورزشی با کاهش اعتیاد به فضای مجازی معلمان تربیت‌بدنی شهر اهواز رابطه

مثبت و معنادار به میزان ۰/۹۳۷ دارد؛ به عبارتی مشارکت در اوقات فراغت ورزشی سبب کاهش اعتیاد به فضای مجازی معلمان تربیت بدنی شهر اهواز می شود.

این یافته با نتایج تحقیقات داوده و همکاران (۱۴۰۱)، دشتی خویدکی و همکاران (۱۴۰۰)، نیک بخش و همکاران (۲۰۲۰)، لی و همکاران (۲۰۲۳) و توسیل و همکاران (۲۰۲۳) همخوانی دارد. لی و همکاران (۲۰۲۳) در تحقیق خود پی بردند که ورزش و شرکت در فعالیت های ورزشی سبب می شود تا میزان اعتیاد به فضای مجازی در میان افراد کاهش محسوسی داشته باشد. اسپرویت و همکاران^۱ (۲۰۱۸) نیز ابراز کردند که فعالیت های اوقات فراغت ورزشی به عنوان یک راهکار عملی در جهت کاهش میزان اعتیاد به فضای مجازی موثر است.

در تفسیر این همخوانی می توان گفت که فعالیت های اوقات فراغت ورزشی به عنوان برنامه های مفرح و جذاب موجب می شود افراد ذهنیت خود را به سمت ورزش متمایل کنند. از نظر لی و همکاران (۲۰۲۳)، یکی از دلایل اعتیاد به فضای مجازی، نبود تفریحات جذاب و انگیزش در میان معلمان است؛ بنابراین فعالیت های اوقات فراغت ورزشی با افزایش جذابیت و تنوع به زندگی معلمان سبب می شود تا میزان اعتیاد به فضای مجازی در میان آنان به شدت کاهش یابد. از آنجاکه هنگام استفاده از اینترنت غالباً شخص در حالت بدنی ساکن و نامطلوب قرار دارد، سطح فعالیت بدنی و ورزش قادر است به عنوان عاملی در برابر اعتیاد به اینترنت محسوب شود؛ به گونه ای که هرچه میزان فعالیت بدنی و ورزش در سطح بالاتری قرار داشته باشد، احتمال اینکه فرد به عوارض و مشکلات ناشی از اعتیاد به اینترنت دچار شود، کم می شود (آیسناس و همکاران، ۱۴۰۰). معلمانی که در انواع فعالیت بدنی و ورزش مشارکت می کنند، تمایل دارند از فضای مجازی و اینترنت استفاده کمتری کنند و در برخی موارد حتی از آن دوری می جویند. آن ها به جای سپری کردن اوقات خود در اینترنت، تمایل بیشتری به فعالیت های بدنی و سالم دارند؛ چراکه این افراد به دلیل خستگی جسمانی مایل هستند زود بخوابند؛ بنابراین احتمال استفاده از اینترنت و فضای مجازی تا پاسی از شب در این معلمان کمتر است. از طرف دیگر، معلمانی که در فعالیت های بدنی و ورزش شرکت ندارند، افراد تنبلی هستند و به استفاده بیشتر از اینترنت و فضای مجازی تمایل دارند (بک و آن^۲، ۲۰۱۹).

موکاریزیم و همکاران^۳ (۲۰۲۰) در تحقیق خود که به بررسی نقش ورزش و اوقات فراغت بر میزان اعتیاد به اینترنت افراد پرداختند، پس از بررسی ۳۴۵ نفر پی بردند که انجام ورزش و حضور افراد در میادین ورزشی سبب می شود تا میزان اعتیاد به اینترنت در میان آنان کاهش یابد. اسپرویت و همکاران (۲۰۱۸) در تحقیق خود که با هدف ارتباط برنامه های مبتنی بر ورزش و اوقات فراغت جوانان با میزان اعتیاد به فضای مجازی آنان انجام دادن، بیان کردند که برنامه های مبتنی بر ورزش و اوقات فراغت جوانان سبب کاهش میزان بزهکاری در میان آنان می شود. نیک بخش و همکاران (۲۰۲۰) در تحقیق خود به بررسی فعالیت های ورزشی و بزهکاری پرداختند. آنان پی بردند که متغیرهای دلبستگی، باور و عزت نفس رابطه معکوس و معناداری با بزهکاری داشتند؛ در حالی که با افزایش مشغولیت ورزشی، بزهکاری کاهش یافت و با کاهش فعالیت ورزشی، افزایش در انواع بزهکاری مشاهده شد.

می توان گفت، افرادی که احساس کمبود در دلبستگی و روابط عاطفی نزدیک و صمیمانه با اطرافیان نزدیک خود می کنند، به پرکردن این خلأ از طریق فضاهای مجازی و اینترنت که پر از محرک های جذاب و گیرا است، روی می آورند و در بسیاری

-
1. Spruit
 2. Baek & An
 3. Mukaruzima

از موارد در استفاده از آن دچار افراط خواهند شد، اما افرادی که سرگرمی‌های مفید و جذابی مانند ورزش‌های گروهی و فعالیت بدنی دارند و اوقات فراغت خود را با این فعالیت‌های سازنده و مفید پر می‌کنند، کمتر به سوی استفاده افراطی و اعتیادگونه از فضاهای مجازی و اینترنت می‌روند (یعقوبی و همکاران، ۲۰۱۹).

در همین راستا، میزی (۲۰۲۱) در تحقیقی درباره بررسی تأثیر شبکه‌های اجتماعی بر جذب افراد به مشارکت ورزشی با نقش میانجی انگیزش ورزشی در معلمان استان آذربایجان شرقی، ابراز کرد که مشارکت در شبکه‌های اجتماعی بر جذب افراد به مشارکت ورزشی و همچنین افزایش انگیزه ورزشی در معلمان استان آذربایجان شرقی تأثیر معناداری دارد؛ بنابراین مدیریت شبکه‌های اجتماعی می‌تواند فرصت‌های مهمی را برای افراد از طریق تشویق به انجام فعالیت خاص و ایجاد انگیزه در آن‌ها فراهم کند. حق‌شناس و همکاران (۲۰۲۱) در تحقیقی درباره بررسی ارتباط بین میزان مشارکت در فعالیت‌های ورزشی با خلق‌وخو، بهزیستی روان‌شناختی و سلامت عمومی دانشجویان پسر دانشگاه علوم پزشکی اصفهان نشان دادند که بین بهزیستی روان‌شناختی دانشجویان و مؤلفه مشارکت در فعالیت‌های ورزشی رابطه وجود دارد که با پژوهش حاضر همخوان است. در تبیین این همخوانی باید گفت، تأثیرات ضداضطرابی ورزش را می‌توان براساس سازوکارهای گوناگونی توجیه کرد که یکی از مهم‌ترین آن‌ها سازوکار زیستی-فیزیولوژیک و سازوکار روانی ورزش است. از جنبه زیستی، ورزش با فراهم کردن امکان دستیابی فرد به آمادگی جسمانی، اثر بر سطح انتقال‌دهنده‌های، عصبی دخیل در اضطراب و استرس، اثرگذاری بر هورمون‌های استرس و کم کردن تنش عضلانی به دنبال انجام فعالیت‌های ورزشی، قادر است تأثیرات ضداضطرابی داشته باشد. از بعد روانی، ورزش با بالا بردن سطح فعالیت و به دنبال آن افزایش تقویت‌های مثبت مشروط به پاسخ فراهم کردن موقعیتی که باعث انحراف توجه فرد از روندهای تهدیدآور و اضطراب‌زا می‌شود و فراهم کردن زمینه‌ای برای افزایش اعتمادبه نفس و احساس خودکارآمدی می‌تواند سبب کاهش اضطراب شود (بلبلی و همکاران، ۲۰۱۲).

شایان ذکر است که اوقات فراغت ورزشی معلمان سبب می‌شود تا افراد زمان بیشتری را صرف امور ورزشی کنند. وجود زمان زیاد هدررفته در میان معلمان از یک طرف و نبود فعالیت‌های منظم و هدفمند از سوی دیگر، به‌عنوان یکی از دلایل عمده اعتیاد به فضای مجازی مشخص است؛ بنابراین شرکت در فعالیت‌های اوقات فراغت ورزشی سبب می‌شود تا میزان اعتیاد به فضای مجازی در میان معلمان به شدت کاهش یابد و معلمان به علت انجام فعالیت‌های منظم و هدفمند از سطح اعتیاد به فضای مجازی کمتری نسبت به دیگران برخوردار باشند.

بنابراین می‌توان نتیجه گرفت که سطح فعالیت بدنی در اوقات فراغت عامل اثرگذار اصلی بر کاهش اعتیاد به فضای مجازی است و اینکه اعتیاد به فضای مجازی و اضطراب قادر است اثر معکوس و منفی بر سلامت جسمی و روانی معلمان داشته باشد و برعکس آن، فعالیت‌های بدنی و ورزشی تأثیر مستقیم و مثبت بر سلامت معلمان و دبیران در ابعاد مختلف دارد؛ از این رو پیشنهاد می‌شود که مدیران مدارس برای معلمان خود برنامه‌های فعالیت‌های ورزشی و تربیت‌بدنی اجرا کنند. همچنین برگزاری جلسات آموزشی و توجیهی برای معلمان به‌منظور آشنایی با مفهوم اوقات فراغت ورزشی مفید است و ذکر ارتباط آن با اعتیاد به فضای مجازی و اثرات منفی اعتیاد به فضای مجازی لازم است. ضروری است، امکانات لازم برای افزایش فعالیت بدنی و ورزش در معلمان غیرفعال فراهم شود و برنامه‌ریزی‌های لازم صورت گیرد. با توجه به اینکه بیشترین مکان‌های استفاده از اینترنت و فضای مجازی در کافی‌نت‌ها و منازل است، پیشنهاد می‌شود که در کافی‌نت‌ها بروشورها و جزواتی برای پیشگیری

از استفاده اعتیادی از اینترنت توزیع شود و همچنین معلمان با برنامه‌ریزی دقیق، ساعات خاصی را به استفاده از اینترنت اختصاص دهند و خارج از این ساعات از فضای مجازی استفاده نکنند.

براساس نتایج دیگر تحقیق حاضر، افرادی که از فراغت بیشتری برخوردار هستند، بیشتر به سمت اعتیاد به فضای مجازی کشیده می‌شوند؛ از این و پیشنهاد می‌شود با فراهم کردن زمینه‌های لازم برای اوقات فراغت این افراد از طریق ورزش و فعالیت بدنی، آن‌ها از استفاده اعتیادآور به اینترنت به سمت انجام فعالیت‌های مفید و ثمربخش هدایت شوند.

از دیگر راهکارهای مفید برای کاهش اعتیاد به اینترنت، تدوین مطالب آموزشی و اطلاع‌رسانی درخصوص استفاده مثبت و منفی اینترنت با هماهنگی و همکاری مشترک اداره آموزش و پرورش و نصب مطالب آموزشی در تابلوهای راهروها و فضای مدارس و پخش بروشورهای آموزشی است که این اقدام می‌تواند بسیار مفید و مؤثر باشد. درضمن برگزاری دوره‌های آموزشی و استفاده از کارشناسان و متخصصان در مدارس، همراه با اطلاع‌رسانی برای شرکت در دوره‌های آموزشی و استفاده از نظام پیشنهادی به‌منظور پیشگیری از رشد اعتیاد به اینترنت و فضای مجازی، بسیار مؤثر خواهد بود.

در سطح کلان نیز پیشنهاد می‌شود که نظامی آموزشی برای جلوگیری از اعتیاد به فضای مجازی معلمان و دبیران تدوین و اجرا شود. نظام آموزش پیشنهادی می‌تواند از سه بخش تشکیل شود: ۱- محتوای آموزش پیشگیرانه که در دوره‌های آموزشی باید به معلمان آموزش داده شود، ۲- تشخیص اعتیاد به فضای مجازی که از طریق آن معلمان باید درجه اعتیاد خود را به اینترنت برای خود، ارزیابی کنند و در جهت کاهش اعتیاد خود براساس این ارزشیابی اقدام کنند، ۳- فعالیت‌های پیشگیرانه مانند جدول زمانی، گزارش‌های فعالیت‌های بدیل و جایگزین از قبیل فعالیت بدنی و ورزش و گرفتن بازخورد دوره‌ای که مجموع این عوامل سبب کاهش اعتیاد به فضای مجازی و استفاده درست و معقول از این فناوری می‌شود.

پیام مقاله

با توجه به اهمیت نقش معلمان تربیت‌بدنی در ارتقای سلامت جامعه، ایجاد آگاهی درباره مدیریت استفاده از فضای مجازی و ترویج این الگوی مشارکت ورزشی در آموزش‌ها و کارگاه‌های آموزشی می‌تواند به‌عنوان استراتژی مؤثری در مدیریت مدارس و دانش‌آموزان استفاده شود.

تشکر و قدردانی

این مطالعه برگرفته از پایان‌نامه مقطع کارشناسی ارشد با عنوان «ارائه مدل مشارکت اوقات ورزشی بر کاهش اعتیاد فضای مجازی معلمان تربیت بدنی شهر اهواز» بود. از تمامی معلمان و کارشناسان فعال در حوزه ورزش دانش‌آموزی و آموزش و پرورش شهر اهواز که در به ثمر رساندن این پژوهش همکاری کردند، صمیمانه سپاسگزاریم.

منابع

1. Abbasi Soltani, J., & Elmi, M. (2018). Investigating the relationship between the amount of activity in cyberspace and social alienation of Marand university students. *Journal of Sociological Studies*, 12(42), 83-102. (Persian)

2. Abshenas, E., Takhaei, M., Karimzade Ardakani, M., & Naderi Banab, M (2021). Comparison of musculoskeletal disorders and pain between internet addicts and non-addicts with emphasis on different levels of physical activity. *Journal of Rehabilitation Medicine*, 10(2), 358-371. (Persian)
3. Armaki, T., & Akbari, H. (2012). The understanding of the quality of the Iranian society on the basis of young generation's leisure time. *Quarterly of Social Studies and Research in Iran*, 1(2), 1-22. (Persian)
4. Bae, M. H. (2023). The Effect of a virtual reality-based physical education program on physical fitness among elementary school students. *Iranian Journal of Public Health*, 52(2), 371.
5. Baek, M., & An, H. S. (2019). Empirical Leisure Environment Satisfaction Evaluation of Public Institution Employees in Innocity. *The Journal of the Korea Contents Association*, 19(2):368-378.
6. Bolboli, L.A. Habibi, Y. Rajabi, A (2012). The effect of increasing the hours of exercise on body image, body mass and social anxiety in students. *School Psychology*, 2(2), 29-43. (Persian)
7. Chen, B. C., Chen, M. Y., Wu, Y. F., & Wu, Y. T. (2022). The relationship of social media addiction with internet use and perceived health: The moderating effects of regular exercise intervention. *Frontier Public Health*, 10(1), 85-93.
8. Chen, H., & Li, H. (2024). User experience of virtual reality-based digital sports: a topic modeling approach. *Proceedings of the 57th Hawaii International Conference on System Sciences*, 4473- 4482.
9. Da Silva, I. C., Payne, V. L., Hino, A. A., Varela, A. R., Reis, R. S., Ekelund, U., & Hallal, P. C. (2016). Physical activity and safety from crime among adults: a systematic review. *Journal of Physical Activity and Health*, 13(6), 663-670.
10. Dagan, O., Schuengel, C., Verhage, M. L., Madigan, S., Roisman, G. I., Bernard, K., & Volling, B. L. (2024). Configurations of mother-child and father-child attachment relationships as predictors of child language competence: An individual participant data meta-analysis. *Child Development*, 95(1), 50-69.
11. Dashti Khovidaki, M.H., Ramezani, J., Hosseini, H., & Ataie, A (2021). Comparison of body mass index, addiction to virtual space and cardiac anxiety of active and inactive teachers of Merost city. *Quarterly Journal of Technology and Research in Education*, 1(2), 38-51. (Persian)
12. Davoodeh, S., Nasim Sobhan, M., Cheshme Chahi Fard, Q., & Daovodeh, Sh. (2022). Comparison of the effect of participation in art and sports courses on depression and internet addiction. *Journal of Disability Studies*, 12(2), 145-136. (Persian)
13. Domínguez-González, J. A., Reigal, R. E., Morales-Sánchez, V., & Hernández-Mendo, A. (2024). Analysis of the sports psychological profile, competitive anxiety, self-confidence and flow state in young football players. *Sports*, 12(1), 20.
14. Fathi, A.A., Sadeghi, S., Maleki Rad, A.A., Sharifi Rahnema, S., Rostami, H., & Abdulmohammadi, K (2020). The effect of the use of virtual space on health-promoting lifestyle and anxiety of young people. *Iranian Journal of Psychiatry and Clinical Psychology*, 26(3), 332-347. (Persian)
15. Gholamian, J., Nazari torshizi, A., samee, S., & Beheshti, R. (2022). Identifying the mental patterns of experts regarding the factors affecting the increase of media literacy level of physical education teachers in virtual education caused by the corona epidemic. *Research on Educational Sport*, 9(25), 65-88.
16. Haghshenas, M., Karimian, J., & Rabi Dolatabadi, A. (2021). The relationship between participation in sports activities and mood, psychological well-being and general health of male students of Isfahan University of Medical Sciences. Paper presented at the 4th International Conference on Physical Education and Sports Sciences, pp. 101-113. (Persian)
17. Internet World Statistics. (2020). Jordan Internet Usage and Telecommunications Report. Retrieved from: <http://www.Internetworldstats.com/me/jo. /me/jo.htm>.
18. Li Z, Xia X, Sun Q and Li Y (2023) Exercise intervention to reduce mobile phone addiction in adolescents: a systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials. *Frontiers Psychology*, 14(2), 17-24.
19. Mamajonova, N., Oyidin, M., Usmonali, T., Olimjon, A., Madina, A., & Marg'uba, M. (2024). The role of green spaces in urban planning enhancing sustainability and quality of life. *Holders of Reason*, 2(1), 346-358.

20. Mansouri, M., Farzan, F. & Hamidi, M (2020). Compilation of the leisure time model of the country's students. *New Approaches in Sports Management*, 8(28), 131-145. (Persian)
21. Mizi, M. (2021). The effect of social networks on attracting people to sports participation with the mediating role of sports motivation in teachers of East Azarbaijan Province (Master's thesis). Tabriz University, Tabriz. (Persian)
22. Mohammadi, M., Naseri Jahromi, R., Mohammad Jafari, Kh., Nabee, P., Moaref, P., Mirghafari, F., ..., & Hesampour, Z (2021). Designing the competency framework of students' physical literacy: Trans-combination approach. *Research in Educational Sports*, 9(24), 77-106. (Persian)
23. Mukaruzima, L., Adeniyi, D. A., & Frantz, J. M. (2020). Leisure-time physical activity practices and the influencing factors among government office employees in Kigali, Rwanda. *Occupational Health Southern Africa*, 26(1), 37-45.
24. Nik Bakhsh, H., Hashem Zehi, N., & Malekian, N (2020). Enthusiasm for virtual space among athletes in Tehran. *Quarterly Journal of Management and Organizational Behavior in Sports*, 9(2), 55-65. (Persian)
25. Oktem, T., & Çingoz, Y. E. (2023). The effect of motivation to participate in sports on happiness level in university students. *Education Quarterly Reviews*, 6(1), 1-8.
26. Orsal, O., Orsal, O., Unsal, A., & Ozalp, S. (2013). Evaluation of Internet addiction and depression among University students. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 82(3), 445-454.
27. Ozgür, H. (2016). The relationship between Internet parenting styles and Internet usage of children and adolescents. *Computers in Human Behavior*, 60(2), 411-424.
28. Schuler, J., Wolff, W., & Duda, J. L. (2023). Intrinsic motivation in the context of sports. In *Sport and exercise psychology: Theory and application* (pp. 171-192). Cham: Springer.
29. Spencer, C. M., Keilholtz, B. M., Palmer, M., & Vail, S. L. (2024). Mental and physical health correlates for emotional intimate partner violence perpetration and victimization: A meta-analysis. *Trauma, Violence, & Abuse*, 25(1), 41-53.
30. Spruit, A., Van Der Put, C., Van Vugt, E., & Stams, G.J. (2018). Predictors of intervention success in a sports-based program for adolescents at risk of juvenile delinquency. *International Journal of Offender Therapy and Comparative Criminology*, 62(6), 1535-1555.
31. Toselli, S., Grigoletto, A., Zaccagni, L., Gualdi-Russo, E., & Rinaldo, N (2023). A pilot study on the association of Internet use with sports practice and sex in Italian adolescents. *Healthcare*, 11(1), 3075-3082.
32. Valadi, S., & Hamidi, M. (2020). Examining the physical literacy level of 8 to 12 year old students. *Journal of Research in Educational Sports*, 8(20), 205-226. (Persian)
33. Widawska-Stanis, A. (2023). Smart fitness club-competitiveness of sports and recreation enterprises in the era of smart solutions, *Scientific Papers of Silesian University of Technology Organization and Management Series*, 187, 639-652.
34. Yaqoubi, H., Yousofi, R., & Aminzadeh, M. (2019). The relationship between social activities and group sports with the degree of cyberspace addiction. *Sports Psychology Studies*, 8(29), 203-218. (Persian)
35. Yi-Ping, H., Shen, A.C., Wei, H.S., Feng, J.Y., & Huang, C.Y. (2015). Associations between child maltreatment, PTSD, and internet addiction among Taiwanese students, *Computers in Human Behavior*, 56(6), 209-214.