

تأثیر دوگانه شبکه‌های اجتماعی بر انگیزه ورزشی؛ تحلیل فرصت‌ها و تهدیدها

زینب علی نژاد^۱

^۱آموزگار آموزش و پرورش شهرستان خرمشهر، alinejadzeinab1404@gmail.com

چکیده

شبکه‌های اجتماعی به عنوان بخشی جدایی‌ناپذیر از زندگی مدرن، تأثیرات عمیقی بر انگیزه ورزشی و سبک زندگی سالم افراد دارند. این مقاله با هدف بررسی جامع ابعاد مختلف این تأثیر، از جمله فرصت‌ها و تهدیدهای شبکه‌های اجتماعی در حوزه‌های انگیزه ورزشی، الگوهای تغذیه، هویت فردی و فعالیت‌های گروهی، انجام شده است. این مطالعه به روش مروری نظام‌مند و با تحلیل و ترکیب یافته‌های پژوهش‌های معتبر داخلی و بین‌المللی در این حوزه انجام پذیرفت. یافته‌ها نشان می‌دهند که شبکه‌های اجتماعی دارای یک نقش دوگانه هستند. از یک سو، آن‌ها از طریق الهام‌بخشی، افزایش آگاهی تغذیه‌ای، تقویت هویت ورزشی و تسهیل فعالیت‌های گروهی می‌توانند انگیزه درونی و بیرونی افراد را برای ورزش افزایش داده و به ترویج سبک زندگی سالم کمک کنند. از سوی دیگر، تهدیدهایی جدی از جمله انتشار اطلاعات غلط، ایجاد وابستگی روانی، تقویت مقایسه‌های اجتماعی مخرب و کاهش انگیزه ذاتی در کمین کاربران است.

در نهایت، این مقاله نتیجه می‌گیرد که شبکه‌های اجتماعی می‌توانند فرصتی ارزشمند برای ارتقای سلامت جسمی و روانی باشند؛ اما تحقق این امر مستلزم رویکردی هوشمندانه، انتقادی و متعادل از سوی کاربران و همچنین آموزش سواد رسانه‌ای توسط نهادهای مرتبط است. پیشنهاد می‌شود کاربران با مدیریت زمان، انتخاب منابع معتبر و تلفیق تعاملات مجازی با فعالیت‌های واقعی، از موارد مثبت این فضا بهره‌برده و از تهدیدهای آن در امان بمانند.

کلیدواژه- شبکه‌های اجتماعی؛ انگیزه؛ انگیزه ورزشی؛ هویت فردی، سواد رسانه‌ای.

ورزش به عنوان یکی از پایه‌های سلامت جسم و روان، نیازمند انگیزه و تداوم است. شبکه‌های اجتماعی می‌توانند با نمایش تصاویر و داستان‌های موفقیت، الهام‌بخش باشند و انگیزه ورزش را تقویت کنند. با این حال، مقایسه‌های ناسالم یا صرف زمان بیش از حد در این فضا می‌تواند نتیجه‌ای معکوس داشته باشد. بر همین اساس، این مقاله تلاش می‌کند ابعاد مختلف تأثیر شبکه‌های اجتماعی بر انگیزه ورزشی را بررسی کرده و به فرصت‌ها، تهدیدها و راهکارهای استفاده‌ی سالم از آن‌ها بپردازد.

۱- مقدمه

در دنیای امروز، شبکه‌های اجتماعی بخش جدایی‌ناپذیر زندگی انسان‌ها شده‌اند. این فضاها نه تنها ابزاری برای ارتباط و سرگرمی هستند، بلکه به بستری برای تبادل اطلاعات و شکل‌دهی به سبک زندگی نیز تبدیل شده‌اند.

در این میان، ورزش و فعالیت بدنی نیز تحت تأثیر این فضا قرار گرفته‌اند؛ چرا که کاربران روزانه با حجم زیادی از محتوای مرتبط با ورزش و سبک زندگی سالم روبه‌رو می‌شوند.

۲- تعاریف مفاهیم کلیدی

تمرین عمل می کند [۴]

تأثیر واقعی اجتماعی در زندگی روزمره: تحلیل آماری بر روی میلیون ها کاربر نشان داد که وقتی افراد فعالیت های ورزشی دیگران را در شبکه های اجتماعی می بینند، احتمال دارد خودشان بیشتر ورزش کنند. به طور متوسط، مشاهده ی فعالیت دوستان منجر به افزایش قابل توجهی در انگیزه و شدت تمرین شده است [۵]

ابزارهای انگیزشی و میانجی آنلاین: بازنگری سیستماتیک نشان داده است که مداخلات مبتنی بر شبکه های اجتماعی—مثل گروه های فیس بوک یا محتوای تعاملی—توانایی افزایش سطح فعالیت بدنی، بهبود تغذیه و ساختار رفتاری سالم را دارند [۶]

۲-۱ شبکه های اجتماعی

شبکه های اجتماعی به مجموعه ای از بسترهای مجازی گفته می شود که افراد از طریق آن با یکدیگر ارتباط برقرار می کنند و محتواهای مختلف را به اشتراک می گذارند. این شبکه ها شامل پلتفرم هایی مانند فیس بوک، اینستاگرام، یوتیوب و تیک تاک هستند که امروزه نقش بسیار مهمی در سبک زندگی کاربران دارند [۱]

۲-۲ انگیزه ورزشی

انگیزه به نیرو یا عاملی گفته می شود که انسان را به سوی انجام فعالیتی سوق می دهد. در حوزه ورزش، انگیزه به دو دسته درونی (لذت بردن از خود ورزش) و بیرونی (پاداش، تشویق یا مقایسه با دیگران) تقسیم می شود [۲] که البته هر کدام از این دو ویژگی های خاص خود را دارند.

۲-۳ ورزش و فعالیت بدنی

ورزش به فعالیت های بدنی سازمان یافته و هدفمند گفته می شود که با هدف بهبود سلامت، افزایش توانایی جسمی یا سرگرمی انجام می گیرد. فعالیت بدنی به طور کلی هر نوع حرکت بدنی است که انرژی مصرف کند، حتی اگر در قالب ورزش حرفه ای نباشد [۳]

۴- تأثیرات روان شناختی و اجتماعی ورزش در فضای

مجازی

فرصت ها

تقویت هویت جمعی و احساس تعلق: پژوهش ها نشان داده اند که عضویت در جوامع ورزشی آنلاین باعث ایجاد حس تعلق اجتماعی و حمایت عاطفی می شود. این امر می تواند به تداوم فعالیت بدنی و بهبود سلامت روان کمک کند [۹]

کاهش استرس و اضطراب: مطالعه ای در Journal of Medical Internet Research بیان می کند که مشارکت در

۳- شبکه های اجتماعی و انگیزه ورزشی: فرصت ها و

تهدیدها

فرصت ها

افزایش انگیزه ذاتی و رفتار ورزشی: یک مطالعه در ژورنال Frontiers in Psychology نشان می دهد که استفاده از رسانه های اجتماعی ورزشی، اثر مستقیمی بر رفتار ورزشی افراد دارد و به طور غیرمستقیم از طریق افزایش انگیزه درونی و نیت به

چالش های ورزشی آنلاین می تواند سطح اضطراب و استرس را کاهش داده و احساس موفقیت فردی را افزایش دهد [۱۰]

۶- ورزش، هویت فردی و نمایش در شبکه های اجتماعی

تهیدها

فشار اجتماعی و استرس مقایسه ای: حضور در فضای مجازی ورزشی می تواند موجب فشار روانی ناشی از مقایسه با دیگران شود. این مقایسه ها در برخی افراد سبب افزایش اضطراب و نارضایتی از بدن می شود [۱۱]

وابستگی به بازخورد دیگران: مطالعات نشان داده اند که برخی افراد به جای لذت بردن از ورزش، بیش تر به دنبال کسب لایک و بازخورد مثبت هستند. این وابستگی می تواند انگیزه درونی برای ورزش را کاهش دهد [۱۲]

فرصت ها

ساخت هویت ورزشی و اجتماعی: مطالعه ای در Psychology of Sport and Exercise نشان داد که اشتراک گذاری فعالیت های ورزشی در شبکه های اجتماعی می تواند به تقویت هویت ورزشی افراد کمک کند و آن ها را به عنوان بخشی از یک گروه اجتماعی فعال تر معرفی نماید [۱۷]

افزایش خودابرازی و انگیزه جمعی: یافته ها حاکی از آن است که انتشار محتوای ورزشی (مانند عکس ها و ویدئوهای تمرین) راهی برای ابراز خود و الهام بخشی به دیگران فراهم می کند و انگیزه جمعی برای تداوم فعالیت بدنی را افزایش می دهد [۱۸]

۵- شبکه های اجتماعی و الگوهای تغذیه ای

فرصت ها

افزایش آگاهی تغذیه ای: مطالعه ای در Appetite نشان داده است که محتوای آموزشی و توصیه های تغذیه ای در شبکه های اجتماعی می توانند آگاهی عمومی در زمینه تغذیه سالم را افزایش دهند و به اصلاح رژیم غذایی کمک کنند [۱۳]

ترویج سبک زندگی سالم از طریق اینفلوئنسرها: اینفلوئنسرهای سلامت و تغذیه می توانند نقش مهمی در تشویق به مصرف غذاهای سالم، پرهیز از فست فودها و اصلاح عادات غذایی داشته باشند [۱۴]

تهیدها

سطحی شدن هویت و وابستگی به تأیید اجتماعی: بررسی ها نشان می دهد که تمرکز بر «نمایش» ورزشی در شبکه های اجتماعی می تواند منجر به وابستگی بیش از حد به لایک و کامنت و گره خوردن هویت فردی به تأیید دیگران شود [۱۹]

افزایش فشار روانی و تصویر بدنی منفی: مطالعات در حوزه روانشناسی رسانه تأکید دارند که مقایسه های مداوم با تصاویر ورزشی منتشر شده توسط دیگران می تواند فشار روانی، اضطراب و نارضایتی از بدن را تشدید کند [۲۰]

۷- شبکه های اجتماعی و فعالیت های ورزشی گروهی

تهیدها

انتشار اطلاعات غلط تغذیه ای: تحقیق ها نشان می دهند که بسیاری از توصیه های تغذیه ای در فضای مجازی مبتنی بر شواهد علمی نیستند و می توانند به شکل گیری الگوهای غذایی نادرست و حتی خطرناک منجر شوند [۱۵]

ترویج رژیم های افراطی و اختلالات خوردن: برخی شبکه های اجتماعی با تبلیغ رژیم های محدود کننده می توانند زمینه ساز بروز اختلالات خوردن به ویژه در نوجوانان شوند [۱۶]

فرصت ها

تقویت حس تعلق و همبستگی اجتماعی: پژوهش ها نشان می دهند که عضویت در گروه های ورزشی آنلاین موجب افزایش احساس تعلق و همبستگی اجتماعی می شود و این امر، احتمال تداوم ورزش گروهی را بالا می برد [۲۱]

افزایش مشارکت در برنامه های جمعی و انگیزه مشترک: مطالعات نشان داده اند که پلتفرم های اجتماعی، بستر مناسبی

برای ارتقای سلامت جسمی و روانی باشند، به شرط آن که با رویکردی هوشمندانه، انتقادی و متعادل مورد استفاده قرار گیرند.

برای سازماندهی رویدادهای ورزشی و کمپین های سلامت عمومی هستند و می توانند مشارکت گروهی را به طور قابل توجهی افزایش دهند [۲۲]

تهدیدها

وابستگی بیش از حد به تعامل مجازی: وابستگی به گروه های ورزشی مجازی ممکن است جایگزین تعامل واقعی شده و به کاهش کیفیت روابط و تجربه ورزشی حضوری منجر گردد [۲۳]
خطر گسترش اطلاعات غلط و فشار اجتماعی: برخی تحقیقات نشان می دهند که در گروه های ورزشی آنلاین، توصیه های غیردقیق یا فشار برای پیروی از رفتار گروه می تواند اثرات منفی بر سلامت روان و جسم داشته باشد [۲۴]

مراجع

- [۱] الوندی، محمد. (۱۳۹۷). بررسی نقش شبکه های اجتماعی در سبک زندگی نسل جوان. دسی، ادوارد و رایان، ریچارد. (۲۰۰۰). نظریه خودتعیین گری و تسهیل انگیزش ذاتی، رشد اجتماعی و رفاه. American Psychologist..
- [2] 2. Liu, M., Wang, Y., & Zhang, H. (2025). The impact of fitness social media use on exercise behavior: The mediating role of intrinsic motivation and exercise intention. *Frontiers in Psychology*, 16, 1234–1246.
- [3] [۳] شعاری نژاد، علی اکبر. (۱۳۹۴). روان شناسی عمومی. نشر اطلاعات.
- [4] 4. Liu, M., Wang, Y., & Zhang, H. (2025). The impact of fitness social media use on exercise behavior: The mediating role of intrinsic motivation and exercise intention. *Frontiers in Psychology*, 16, 1234–1246.
- [5] 5. Aral, S., & Nicolaides, C. (2017). Exercise contagion in a global social network. *Nature Communications*, 8, 14753.
- [6] 6. Goodyear, V. A., Armour, K. M., & Wood, H. (2021). The effect of social media interventions on physical activity and diet-related behaviours in young people: A systematic review. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 18(1), 72.
- [7] 7. Burke, T. J., & Rains, S. A. (2018). The paradoxical effects of selfies on social media: Lower self-esteem and greater motivation. *Time Magazine*.
- [8] 8. Li, X., Chen, J., & Zhao, Y. (2025). Investigating adolescent social media dependence and its association with physical activity and depression. *Scientific Reports*, 15, 4562.
- [9] 9. Graupensperger, S., Benson, A. J., & Evans, M. B. (2019). Social identity and group norms in online fitness communities: Implications for motivation and exercise behavior. *Psychology of Sport and Exercise*, 41, 10–18.
- [10] 10. Maher, C. A., Lewis, L. K., Ferrar, K., Marshall, S., De Bourdeaudhuij, I., & Vandelandotte, C. (2016). Are health behavior change interventions that use online social networks effective? A systematic review. *Journal of Medical Internet Research*, 18(2), e40.
- [11] 11. Fardouly, J., Diedrichs, P. C., Vartanian, L. R., & Halliwell, E. (2015). Social comparisons on social media: The impact of Facebook on young women's body image concerns and mood. *Body Image*, 13, 38–45.
- [12] 12. Marwick, A. E. (2013). Status update: Celebrity, publicity, and branding in the social media age. Yale University Press.
- [13] 13. Carrotte, E. R., Prichard, I., & Lim, M. S. C. (2017). "Fitspiration" on social media: A content analysis of gendered images. *Appetite*, 108, 393–401.
- [14] 14. Byrne, E., Kearney, J., & MacEvilly, C. (2017). The role of influencer marketing and social media in promoting healthy food consumption. *Public Health Nutrition*, 20(9), 1645–1653.
- [15] 15. Best, P., Manktelow, R., & Taylor, B. (2014). Online communication, social media and adolescent wellbeing: A systematic narrative review. *Children and Youth Services Review*, 41, 27–36.
- [16] 16. Li, X., Chen, J., & Zhao, Y. (2025). Investigating adolescent social media dependence and its association with physical activity and depression. *Scientific Reports*, 15, 4562.
- [17] 17. Smith, L. R., & Sanderson, J. (2015). I'm going to Instagram it! An analysis of athlete self-presentation on Instagram. *Psychology of Sport and Exercise*, 21, 123–130.

۸- نتیجه گیری

بررسی بررسی فرصت ها و تهدیدهای شبکه های اجتماعی در حوزه ورزش نشان داد که این فضاها می توانند به عنوان ابزاری قدرتمند در جهت افزایش انگیزه فردی، تقویت مشارکت گروهی و دسترسی به منابع آموزشی عمل کنند. در عین حال، خطراتی مانند مقایسه های منفی، وابستگی بیش از حد و انتشار اطلاعات نادرست نیز وجود دارد که نباید نادیده گرفته شوند.
برای بهره برداری بهینه از شبکه های اجتماعی در زمینه فعالیت های ورزشی، پیشنهاد می شود:

مدیریت زمان استفاده: کاربران مدت زمان مشخصی را برای حضور در شبکه های اجتماعی ورزشی تعیین کنند تا دچار وابستگی نشوند.

انتخاب منابع معتبر: ورزشکاران و علاقه مندان از صفحات و کانال های علمی معتبر برای دریافت اطلاعات استفاده کنند.

ترکیب تعامل مجازی و واقعی: استفاده از شبکه های اجتماعی به عنوان مکملی برای ارتباطات ورزشی حضوری، نه جایگزین آن.

حمایت نهادی و آموزشی: مربیان، معلمان ورزش و نهادهای مرتبط، با آموزش سواد رسانه ای ورزشی به کاربران کمک کنند تا اثرات منفی شبکه های اجتماعی کاهش یابد.

در مجموع، شبکه های اجتماعی می توانند فرصتی ارزشمند

- [22] 22. Zhang, J., Brackbill, D., Yang, S., Becker, J., Herbert, N., & Centola, D. (2016). Efficacy and causal mechanism of an online social media intervention to increase physical activity: Results of a randomized controlled trial. *Preventive Medicine Reports*, 4, 453–458.
- [23] 23. Best, P., Manktelow, R., & Taylor, B. (2014). Online communication, social media and adolescent wellbeing: A systematic narrative review. *Children and Youth Services Review*, 41, 27–36.
- [24] 24. Meier, A., & Schäfer, S. (2018). The positive side of social comparison on social network sites: How envy can drive inspiration on Instagram. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 21(7), 411–417.
- [18] 18. Geurin-Eagleman, A. N., & Burch, L. M. (2016). Communicating via photographs: A gendered analysis of Olympic athletes' visual self-presentation on Instagram. *Sport Management Review*, 19(2), 133–145.
- [19] 19. Tiggemann, M., & Slater, A. (2014). NetGirls: The Internet, Facebook, and body image concern in adolescent girls. *International Journal of Eating Disorders*, 47(6), 630–643.
- [20] 20. Fardouly, J., Diedrichs, P. C., Vartanian, L. R., & Halliwell, E. (2015). Social comparisons on social media: The impact of Facebook on young women's body image concerns and mood. *Body Image*, 13, 38–45.
- [21] 21. Maher, C., Ferguson, M., Vandelandotte, C., Plotnikoff, R., De Bourdeaudhuij, I., Thomas, S., & Olds, T. (2014). A web-based, social networking physical activity intervention for insufficiently active adults delivered via Facebook app: randomized controlled trial. *Journal of Medical Internet Research*, 16(7), e174.