

بررسی تاثیر اعتیاد به اینترنت بر سبک زندگی دانشجویان ساکن خوابگاه‌های علوم پزشکی تهران در سال ۱۳۹۱

آق بابک ماهری: دانشجوی کارشناسی ارشد آموزش بهداشت، دانشکده بهداشت، دانشگاه علوم پزشکی تهران، تهران، ایران.
حمید جوینی: دانشجوی دکتری آموزش بهداشت و ارتقای سلامت، دانشکده بهداشت، دانشگاه علوم پزشکی تهران، تهران، ایران.
محمد نبی بهرامی: دانشجوی پزشکی، دانشکده پزشکی، دانشگاه علوم پزشکی تهران، تهران، ایران.
***دکتر رویا صادقی:** استادیار گروه آموزش و ارتقا سلامت، دانشکده بهداشت، دانشگاه علوم پزشکی تهران، تهران، ایران (*نویسنده مسئول). sadeghir@tums.ac.ir

تاریخ دریافت: ۹۱/۸/۱۹ تاریخ پذیرش: ۹۱/۱۲/۱۳

چکیده

زمینه و هدف: امروزه با پیشرفت تکنولوژی، پدیده اعتیاد به اینترنت از جمله مسائلی است که امروزه سبک زندگی سالم را مورد تهدید قرار می دهد. هدف از این مطالعه بررسی تعیین ارتباط بین اعتیاد به اینترنت دانشجویان با وضعیت سبک زندگی آنها و تعیین تاثیر اعتیاد به اینترنت روی سلامتی دانشجویان و جمع آوری اطلاعات پایه و ضروری جهت برنامه ریزی برای پیشگیری از اعتیاد به اینترنت و بهبود وضعیت سبک زندگی دانشجویان است.

روش کار: این مطالعه به صورت توصیفی-تحلیلی در سال ۱۳۹۱ در شهر تهران بر روی ۲۵۰ نفر (۱۴۰ دختر و ۱۱۰ پسر) از دانشجویان ساکن خوابگاه های علوم پزشکی تهران انجام شد. روش نمونه گیری طبقه ای تصادفی بود و حضور افراد در مطالعه کاملاً داوطلبانه بود. ابزار گردآوری داده ها در این پژوهش، پرسشنامه محقق ساخته که اعتبار و روایی آن کسب شد و شامل ۳ بخش بود که بخش اول مربوط به اطلاعات دموگرافیکی شامل: سن، جنس، وضعیت تاهل، وضعیت اشتغال، مقطع تحصیلی، وضعیت تحصیلی (نمره معدل) بود. بخش دوم پرسشنامه سبک زندگی سالم (Health Promoting Lifestyle Profile) ۵۲ سوالی والکر وهمکارانش بود که برای ارزیابی سبک زندگی دانشجویان مورد استفاده قرار گرفت و بخش سوم پرسشنامه "اعتیاد به اینترنت یانگ" بود. به منظور تجزیه تحلیل داده ها از نرم افزار SPSS19 و با استفاده از آزمون های توصیفی و تحلیلی استفاده شد و نتایج در سطح $(p < 0/05)$ معنادار تلقی شد.

یافته ها: بر اساس یافته های این مطالعه بین اعتیاد به اینترنت و سبک زندگی سالم $(p < 0/001)$ رابطه ی معنادار وجود دارد و افراد معتاد به اینترنت نسبت به کاربران عادی اینترنت از نظر سبک زندگی سالم در وضعیت نامطلوبی به سر می برند. همچنین افراد معتاد به اینترنت از نظر رشد روحی $(p < 0/001)$ ، مسوولیت پذیری بهداشتی $(p < 0/001)$ ، روابط بین فردی $(p < 0/001)$ ، مدیریت استرس $(p < 0/001)$ ، فعالیت فیزیکی $(p < 0/001)$ ، و تغذیه $(p < 0/001)$ نسبت به کاربران عادی به طور معناداری نمره پایین تری کسب کرده اند.

نتیجه گیری: این مطالعه نشان می دهد که افراد معتاد به اینترنت نمره ی پایین در سبک زندگی سالم دارند و ضرورت اتخاذ مداخلاتی جهت تصحیح روش های استفاده از اینترنت و آموزش به دانشجویان جهت ارتقا سبک زندگی سالم را آشکار می سازد.

کلیدواژه ها: اعتیاد به اینترنت، سبک زندگی سالم، دانشجویان

مقدمه

یکی از مهم ترین ویژگی های جامعه مدرن، تاثیر فزاینده ابزارهای ارتباطی آنلاین به ویژه اینترنت در بین مردم است (۱). استفاده بیش از حد از اینترنت در فرهنگ های مختلف دیده می شود و جوانان بیشتر در معرض خطرات آن قرار دارند (۲و ۳). افزایش بیش از اندازه از اینترنت در سال های اخیر سبب شده که پدیده ای با عنوان «اعتیاد به اینترنت» ظهور یابد (۴). اینترنت ابزاری سودمند و به خودی خود بی ضرر می باشد، اما استفاده بیش از حد و نادرست آن خطر اعتیاد به اینترنت را به دنبال دارد (۵). یانگ معتقد است که واژه معتاد برای کاربران

اینترنت هم به کار گرفته می شود زیرا نشانه های اعتیاد به اینترنت همان ویژگی هایی را دارد که در اعتیاد به الکل و سیگار دیده می شود (۵). امروزه اینترنت بخش مهمی از زندگی جوانان از جمله کار، درس، سرگرمی و فعالیت های اجتماعی را شامل می شود به طوری که می توان از آن برای جست و جوی اطلاعات استفاده کرد و در عرض مدت زمان خیلی کوتاه به دهکده ی جهانی وصل شد و به دریایی از اطلاعات در زمینه های مختلف دست یافت. اینترنت در دنیای کنونی یک وسیله ی حیاتی برای بسیاری از مردم کشورها به شمار می رود این فناوری با گسترش سریع خود توانسته است علاوه بر

زمینه ی اعتیاد به اینترنت نشان می دهد که اعتیاد به اینترنت تاثیرات نامطلوبی بر سبک زندگی فرد به ویژه در نوجوانی و جوانی داشته و باعث نامنظم شدن عادات غذایی می شود (۱۸). در مطالعه ای چنین استدلال شده است که استفاده بیش از اندازه از اینترنت سبب می شود که کاربران از نظر فیزیکی غیر فعالتر و ساعات خوابشان هم کوتاهتر از معمول شود (۱۸). غفلت از فعالیت های مهم زندگی و بروز مشکلات تحصیلی (۱۵) و حتی مصرف الکل و سیگار و سایر مواد مخدر در این افراد بیشتر دیده می شود (۱۸). اعتیاد به اینترنت در پاره ای از موارد با اختلال در رشد و تکامل فرد به خصوص در دوران بلوغ همراه بوده است (۱۸). در همین راستا مطالعات دیگر انجام شده نشان میدهد که رابطه منفی معناداری بین اعتیاد به اینترنت و سبک زندگی ارتقا دهنده سلامت وجود دارد (۱۸ و ۱۹).

از آنجایی که پیامد های اعتیاد به اینترنت بر سبک زندگی قابل پیشگیری است و محدود بودن مطالعات انجام شده در زمینه ی تاثیرات سوء اعتیاد به اینترنت بر روی سبک زندگی فرد در ایران و در سایر مناطق (۱۸ و ۱۹)، لازم است مسئله اعتیاد به اینترنت و پیامد های آن بیشتر مورد مطالعه قرار گیرد. لذا مطالعه حاضر با هدف بررسی رابطه بین اعتیاد به اینترنت با سبک زندگی دانشجویان انجام یافته است.

روش کار

این مطالعه به صورت توصیفی-تحلیلی در سال ۱۳۹۱ در شهر تهران بر روی ۲۵۰ نفر (۱۴۰ دختر و ۱۱۰ پسر) از دانشجویان ساکن در خوابگاه کوی دانشگاه علوم پزشکی تهران درمقاطع کارشناسی، کارشناسی ارشد و دکتری عمومی انجام شد. حجم نمونه با توجه به نتایج برگرفته از مطالعه پایلوت، با اطمینان ۰/۹۵، توان ۰/۸۰ و با استفاده از فرمول $(n = z^2.pq / d^2)$ ، ۲۳۴ نفر محاسبه شد. با در نظر گرفتن ریزش در نهایت ۲۵۰ نفر در این مطالعه شرکت کردند. روش نمونه گیری به صورت چند مرحله ای انجام شد. در مرحله اول خوابگاه های کوی دانشگاه علوم پزشکی تهران (دخترانه و پسرانه) انتخاب شدند. در مرحله بعد با توجه به محل اسکان دانشجویان و مقطع تحصیلی ۱۰

کاربرهای شخصی، در بعد آموزش و پژوهش نیز تحول ایجاد نماید و به بخش اجتناب ناپذیر فعالیت و زندگی دانشجویان تبدیل شده است، لذا این سوال به خوبی قابل طرح است که استفاده از اینترنت چه تاثیری بر سبک زندگی کاربران آن خواهد داشت؟! سبک زندگی فعالیت های عادی و روزمره ای است که افراد آنها را در زندگی خود به پذیرفته اند و انجام می دهند و بدیهی است که این فعالیت ها روی سلامت آنها تاثیر گذار است (۷۶).

فرد با انتخاب سبک زندگی برای حفظ و ارتقای سلامت خود و پیشگیری از بیماری ها اقدامات و فعالیت هایی از قبیل رعایت رژیم غذایی مناسب، خواب و فعالیت، ورزش، کنترل وزن بدن و عدم مصرف دخانیات را انجام می دهد (۸). کاربرد الگوهای رفتاری مثبت در زندگی، در ارتقای سلامت فردی موثر می باشد (۹) به طوری که ۵۳ درصد از علل مرگ و میر افراد با سبک زندگی آنها در ارتباط است. بسیاری از مشکلات بهداشتی از قبیل چاقی، بیماری های قلب و عروق، انواع سرطان ها و حتی انواع اعتیادها با دگرگونی سبک زندگی افراد ارتباط دارد، بیماری های غیر واگیر ارتباط تنگاتنگی با سبک زندگی دارد، به عبارتی سبک زندگی از عوامل تعیین کننده در سلامت و بیماری فرد محسوب می شود (۱۰).

مطالعات مختلف انجام شده بر روی دانشجویان نشان دهنده این امر است که میزان استفاده از اینترنت در بین دانشجویان در حال افزایش است (۱۱ و ۱۲). در سال های اخیر شیوع اعتیاد به اینترنت را در بین دانشجویان بین ۳ تا ۲۲ درصد گزارش کرده اند (۱۳ و ۱۴). افزایش استفاده بیرویه از اینترنت با مشکلاتی در میان کاربران همراه بوده است. مثلاً در مطالعه ای که قاسم زاده و همکاران بر روی دانش آموزان انجام دادند مشخص شد که کاربرانی که اعتیاد به اینترنت دارند عزت نفس پایین تری دارند (۱۵). همچنین در مطالعه ای دیگر مشخص شد که شیوع افسردگی در بین کاربرانی که اعتیاد به اینترنت دارند بیشتر است (۱۶). در مطالعه های مشابه اعتیاد به اینترنت با کاهش افت تحصیلی در این کاربران معتاد به اینترنت همراه بوده است (۱۳ و ۱۷). از طرف دیگر مطالعات انجام شده در

برای رشد روحی، ۰/۸۶ برای مسئولیت پذیری بهداشتی، ۰/۷۵ برای ارتباطات بین فردی، ۰/۹۱ برای مدیریت استرس، ۰/۷۹ برای فعالیت بدنی، ۰/۸۱ برای تغذیه و برای کل پرسشنامه ۰/۸۲ کسب کند (۲۰). بخش سوم پرسشنامه "اعتیاد به اینترنت یانگ، ۱۹۹۸ بود. تست اعتیاد به اینترنت (IAT یانگ) معمولاً ۲ پرسشنامه ۸ و ۲۰ سوالی است که در این مطالعه پرسشنامه ۲۰ سوالی (به دلیل ابهام کمتر و سنجش راحت تر) مورد استفاده قرار می‌گیرد که با مقیاس ۱-۵ نمره گذاری می‌شود در این تحقیق اگر فردی نمره مساوی و کمتر از ۴۹ کسب کند در گروه کاربر عادی قرار می‌گیرد و اگر نمره مساوی و بیشتر از ۵۰ کسب کند در گروه کاربر معتاد به اینترنت قرار می‌گیرد. علوی در مقاله ای (۲۱) روایی و پایایی این پرسشنامه را بررسی کرده و نتیجه گرفته است نسخه ترجمه شده این پرسش نامه از روایی (۰/۸۸) و پایایی (۰/۷۲)، قابل قبولی برخوردار است. حضور افراد در این مطالعه به صورت داوطلبانه بود و پس از توضیحاتی در خصوص طرح در صورت تمایل داوطلبان در پژوهش وارد شده و پرسشنامه را به صورت بی نام تکمیل کرده اند.

به منظور تجزیه تحلیل داده ها از نرم افزار SPSS19 استفاده شد و نتایج در سطح $p < 0/05$ معنادار تلقی شد. آزمون کولموگروف-اسمیرنوف (جهت بررسی نرمال بودن داده ها)، آزمون T مستقل (جهت مقایسه متوسط یک متغیر کمی در دو گروه مستقل)، آزمون ANOVA one-way (جهت مقایسه متوسط یک متغیر کمی در ۳ گروه و بیشتر)، و آزمون chi-square test برای سنجش ارتباط بین دو متغیر کیفی و همچنین ضریب همبستگی اسپیرمن و پیرسون (آزمون دو متغیر کمی و سنجش شدت ارتباط آنها) مورد استفاده قرار گرفت.

یافته‌ها

در این مطالعه پرسشنامه اطلاعات دموگرافیکی و سبک زندگی سالم (HPLP) و پرسشنامه اعتیاد به اینترنت یانگدر اختیار ۲۵۰ نفر (۱۱۰ نفر پسر و ۱۴۰ دختر) از دانشجویان ساکن خوابگاه های

ساختمان شامل ۵ ساختمان مسکونی دانشجویان دختر (۲۸ نفر از هر ساختمان) و ۵ ساختمان مسکونی دانشجویان پسر (۲۲ نفر از هر ساختمان) به صورت تصادفی انتخاب شد. طبقه بندی با توجه به تعداد ساختمان های مسکونی دانشجویان دختر و پسر انجام شده است. شرط ورود به مطالعه حاضر، موافقت دانشجو برای تکمیل پرسش نامه و سکونت در خوابگاه های انتخاب شده جهت انجام مطالعه بود. ابزار گردآوری داده ها در این پژوهش، پرسشنامه خود گزارش دهی شامل ۳ بخش بود که بخش اول مربوط به اطلاعات دموگرافیکی شامل: سن، جنس، وضعیت تاهل، وضعیت اشتغال، مقطع تحصیلی، و وضعیت تحصیلی (نمره معدل) بود. و بخش دوم پرسشنامه سبک زندگی سالم (Health Promoting Lifestyle Profile) ۵۲ سوالی "والکر و همکارانش" (۱۹۸۷) بود که برای ارزیابی سبک زندگی دانشجویان مورد استفاده قرار گرفت. پرسشنامه سبک زندگی سالم با مقیاسی از لیکرت ۴ درجه ای (۱=هرگز، ۲=برخی اوقات، ۳=اغلب و ۴=همیشه) نمره گذاری شده است و به طور گسترده برای ارزیابی سبک زندگی سالم و ابعاد شش گانه آن مورد استفاده قرار می‌گیرد. نمره هر زیر مقیاس از میانگین نمرات پاسخ های داده شده به سوالات هر زیر مقیاس به دست می‌آید. نمره کل آزمودنی در سبک زندگی سالم نمره ای است که از میانگین پاسخ های آزمودنی از ۵۲ سوال به دست می‌آید. نمره کسب شده در هر سوال دامنه ای از ۴-۱ دارد، نمرات بالاتر نشان دهنده سبک زندگی سالم بهتری هستند.

پایایی نیمرخ سبک زندگی سالم به وسیله آلفا کرونباخ ۰/۸۶ برای رشد روحی، ۰/۸۶ برای مسئولیت پذیری بهداشتی، ۰/۸۵ برای فعالیت بدنی، ۰/۸۷ برای ارتباطات بین فردی، ۰/۷۹ برای مدیریت استرس و ۰/۸۰ برای تغذیه است. یعنی دامنه ای از ۰/۷۹ تا ۰/۸۶ برای ابعاد شش گانه و ۰/۹۴ برای کل پرسشنامه به اثبات رسیده است (والکر و همکارانش ۱۹۹۰). همچنین روایی و پایایی نسخه فارسی سبک زندگی ارتقا دهنده سلامتی که توسط عیسی محمدی زیدی و همکارانش در سال ۱۳۹۰ انجام شد توانست الفبا کرونباخ ۰/۶۴

($p < 0/001$)، استفاده از بازی‌های اینترنتی ($p < 0/001$)، استفاده علمی از اینترنت ($p < 0/001$)، چت ($p < 0/001$)، استفاده از اینترنت در خوابگاه ($p < 0/022$)، بین ساعات استفاده از اینترنت ($p < 0/001$) و مهارت در استفاده از اینترنت ($p < 0/001$) رابطه‌ی معنادار وجود دارد. در حالیکه بین اعتیاد به اینترنت و استفاده از پست الکترونیکی ($p = 0/260$)، استفاده از اخبار اینترنتی ($p = 0/367$)، استفاده از اینترنت در دانشگاه ($p = 0/275$)، استفاده از اینترنت در کافی نت ($p = 0/232$) و استفاده از اینترنت در محل کار ($p = 0/761$) رابطه‌ی معناداری مشاهده نشد.

همانطور که در جدول ۳ مشاهده می‌شود بین اعتیاد به اینترنت و جنس ($p < 0/001$)، و معدل تحصیلی ($p < 0/001$) رابطه معناداری وجود دارد. ولی بین اعتیاد به اینترنت و وضعیت تاهل ($p = 0/223$)، وضعیت اشتغال ($p = 0/202$)، مقطع تحصیلی ($p = 0/475$) و سن ($p = 0/327$) رابطه‌ی معنادار وجود ندارد.

جدول ۴ گویای آن است که بین اعتیاد به اینترنت و رشد روحی ($p < 0/001$)، مسوولیت پذیری بهداشتی ($p < 0/001$)، بین روابط بین فردی ($p < 0/001$)، مدیریت استرس ($p < 0/001$)، فعالیت فیزیکی ($p < 0/001$)، تغذیه ($p < 0/001$) و سبک زندگی سالم ($p < 0/001$) رابطه‌ی معنادار وجود دارد.

بحث و نتیجه گیری

بر اساس نتایج حاصل از این مطالعه شیوع اعتیاد به اینترنت در بین دانشجویان ساکن در کوی دانشگاه علوم پزشکی تهران ۲۸/۳ درصد به دست آمد. در مطالعه‌ی دیگری که توسط لشگرآرا و همکارانش در سال ۱۳۸۹ در رابطه با بررسی ارتباط بین اعتیاد به اینترنت و سلامت عمومی انجام شد شیوع اعتیاد به اینترنت در بین دانشجویان ساکن در خوابگاه‌های علوم پزشکی تهران ۳۴ درصد گزارش شده است (۲۲) که نسبت به این مطالعه حاضر ۶ درصد کاهش در اعتیاد به اینترنت دانشجویان تحت بررسی را نشان می‌دهد که این کاهش ممکن است به علت تاثیر مطالعات

علوم پزشکی تهران قرار گرفت. صد درصد پسران و ۹۵/۷ درصد دختران پرسشنامه را تکمیل نموده بودند. شش نفر (۴/۳ درصد) از دختران به سوالات پاسخ نداده بودند و از تجزیه تحلیل حذف شدند.

بیست و پنج درصد از شرکت کنندگان زیر ۲۰ سال و ۷۵ درصد بالای ۲۰ سال بوده اند. میانگین سنی شرکت کنندگان $22/75 \pm 3/5$ بود.

همچنین ۴۵/۱ درصد از شرکت کنندگان پسر و ۹/۴ درصد متاهل و ۱۴/۸ درصد شاغل، (منظور دانشجویانی هستند که به غیر از تحصیل مشغول کار دیگری هستند، از جمله کار دانشجویی یا کار پاره وقت در بیرون از دانشگاه). ۱۲۱ نفر از شرکت کنندگان (۴۹/۶ درصد) در مقطع کارشناسی، ۵۵ نفر (۲۲/۵ درصد) در مقطع کارشناسی ارشد و ۶۸ نفر (۲۷/۹ درصد) در مقطع دکترای عمومی مشغول به تحصیل بوده اند. میانگین معدل شرکت کنندگان ۱۶/۷ بود (جدول ۱). در مجموع ۲۸/۳ درصد (۶۹ نفر) از شرکت کنندگان بر اساس طبقه بندی اعتیاد به اینترنت دکتر یانگ اعتیاد به اینترنت داشتند که اعتیاد به اینترنت در پسران نسبت به دختران بیشتر بود (۲۹/۱ درصد) که این تفاوت (نفر) در برابر ۲۷/۶ درصد (۳۷ نفر). که این تفاوت بین دو جنس دختر و پسر براساس آزمون تی مستقل معنادار بود ($p < 0/001$).

همانطور که در جدول ۲ مشاهده می‌شود بین اعتیاد به اینترنت و استفاده از فیلم و موسیقی

جدول ۱- توزیع فراوانی دانشجویان مورد مطالعه بر حسب متغیرهای

دموگرافیک			
متغیر دموگرافیک	طبقه بندی	تعداد	درصد
سن	زیر ۲۰ سال	۶۰	۲۴/۶
	بالای ۲۰ سال	۱۸۴	۷۵/۴
جنس	مرد	۱۱۰	۴۵/۱
	زن	۱۳۴	۵۴/۹
وضعیت تاهل	مجرد	۲۲۱	۹۰/۶
	متاهل	۲۳	۹/۴
وضعیت شغلی	شاغل	۳۶	۱۴/۸
	غیر شاغل	۲۰۸	۸۵/۲
مقطع تحصیلی	کارشناسی	۱۲۱	۴۹/۶
	کارشناسی ارشد	۵۵	۲۲/۵
	دکترای عمومی	۶۸	۲۷/۹

جدول ۲- شاخص های استفاده از اینترنت در کاربران عادی و کاربران معتاد.

مقدار احتمال	کاربر معتاد		کاربر عادی		طبقه بندی	متغیر
	تعداد	درصد	تعداد	درصد		
۰/۲۶۰	۴۰/۶	۲۸	۴۸/۶	۸۵	پست الکترونیکی	نوع استفاده از اینترنت
۰/۳۶۷	۲۹/۰	۲۰	۲۳/۴	۴۱	اخبار	
۰/۰۰۱	۶۸/۱	۴۷	۲۴/۶	۴۳	فیلم و موسیقی	محل استفاده از اینترنت
۰/۰۰۱	۴۲/۰	۲۹	۶/۹	۱۲	بازی	
۰/۰۰۱	۳۳/۳	۲۳	۷۲/۶	۱۲۷	علمی	محل استفاده از اینترنت
۰/۰۰۱	۶۳/۸	۴۴	۱۴/۳	۲۵	چت	
۰/۲۷۵	۲۹/۰	۲۰	۳۸/۹	۶۸	دانشگاه	محل استفاده از اینترنت
۰/۰۲۲	۹۵/۷	۶۶	۸۴/۱	۱۴۹	خوابگاه	
۰/۲۳۲	۴/۳	۳	۱/۷	۳	کافی نت	میزان استفاده از اینترنت در روز
۰/۷۶۱	۲/۹	۲	۴/۶	۸	محل کار	
۰/۰۰۱	۱۰/۱	۷	۳۷/۲	۶۴	کمتر از یک ساعت	میزان مهارت در استفاده از اینترنت
	۲۴/۶	۱۷	۵۰/۳	۸۸	۱-۳ ساعت	
	۲۷/۵	۱۹	۹/۷	۱۷	۳-۵ ساعت	
۰/۰۰۱	۳۷/۷	۲۶	۳/۵	۶	۵-۷ ساعت	میزان مهارت در استفاده از اینترنت
	۴/۳	۳	۱۴/۵	۲۵	فاقد مهارت	
	۳۴/۸	۲۴	۶۶/۹	۱۱۷	مهارت اولیه	
۰/۰۰۱	۶۰/۹	۴۲	۱۸/۹	۳۳	مهارت پیشرفته	

جدول ۳- جدول عوامل دموگرافیکی موثر بر اعتیاد به اینترنت

مقدار احتمال	کاربر معتاد		کاربر عادی		طبقه بندی	متغیر
	تعداد	درصد	تعداد	درصد		
۰/۰۰۱	۴۶/۴	۳۲	۴۴/۶	۷۸	پسر	جنس
۰/۲۲۳	۵۲/۶	۳۷	۵۵/۴	۹۷	دختر	
	۰/۲۲۳	۹۴/۲	۶۵	۸۹/۱	۱۵۶	مجرد
۵/۸		۴	۱۰/۹	۱۹	متاهل	
۰/۲۰۲	۱۰/۱	۷	۱۶/۶	۲۹	شاغل	وضعیت اشتغال
	۸۹/۹	۶۲	۸۳/۴	۱۴۶	غیرشاغل	
۰/۴۷۵	۴۴/۹	۳۱	۵۱/۴	۹۰	کارشناس	مقطع تحصیلی
	۲۷/۵	۱۹	۲۰/۶	۳۶	ارشد	
	۲۷/۵	۱۹	۲۸/۰	۴۹	دکترای عمومی	
۰/۳۲۷	۲۲/۳۹±۳/۶۲		۲۲/۸۹±۳/۵۶			سن (میانگین±انحراف معیار)
۰/۰۰۱	۱۵/۷۸±۶۴/۲		۱۷/۱۳±۶۴/۱			معدل (میانگین±انحراف معیار)

بخش و همکارانش انجام شد نیز به این نتیجه رسیدند که اعتیاد به اینترنت تاثیر منفی بر روی سبک زندگی فرد دارد (۲۳). همچنین در مطالعه ی دیگری که توسط Kim Y و همکارانش و Kim J.S و همکاران در کشور کره انجام شد سبک زندگی سالم افراد معتاد به اینترنت نامطلوب گزارش شده است (۱۸ و ۱۹). در توجیه این رابطه می توان گفت که اعتیاد به اینترنت تاثیر منفی بر روی رفتارهای ارتقا دهنده سبک زندگی دارد زیرا

انجام شده در خوابگاه و افزایش آگاهی دانشجویان در خصوص پدیده اعتیاد به اینترنت باشد.

در این مطالعه بین سبک زندگی سالم و اعتیاد به اینترنت رابطه ی معنادار وجود داشت (به این معنی که نمره سبک زندگی سالم کاربران معتاد به اینترنت به طور معناداری کمتر از کاربران عادی به اینترنت است و کاربران عادی به اینترنت از نظر سبک زندگی سالم در وضعیت بهتر به سر می برند). در مطالعه ای که توسط احمد فیاض

جدول ۴- وضعیت سبک زندگی سالم کاربران عادی و معتاد اینترنت

مقدار احتمال	کاربر عادی	کاربر عادی	زیرگروه سبک زندگی سالم
	M±SD	M±SD	
۰/۰۰۱	۲۰/۲۴±۷	۳۱/۱۳±۵/۸۹	رشد روحی
۰/۰۰۱	۲۲/۱±۶/۸	۳۲/۸±۷	مسئولیت بهداشتی
۰/۰۰۱	۱۵/۷±۶	۲۲/۳۳±۴/۳	روابط فردی
۰/۰۰۱	۹/۶±۳	۱۳±۳	مدیریت استرس
۰/۰۰۱	۱۰/۵±۳/۹	۱۴/۹±۴/۵	فعالیت فیزیکی
۰/۰۰۱	۱۱/۱±۳/۵	۱۵/۶±۴/۲	تغذیه
۰/۰۰۱	۸۹/۲±۲۶/۳	۱۳۰±۱۹/۲	سبک زندگی ارتقا دهنده سلامت

خواهند شد و در نتیجه کیفیت سبک زندگی این افراد کاهش می‌یابد.

بر اساس یافته‌های این مطالعه افراد معتاد به اینترنت روابط بین فردی ضعیفی دارند که هم‌راستا با سایر مطالعات است (۱۹ و ۲۵). مشابه با سایر مطالعات این پژوهش نشان داد که افراد معتاد به اینترنت از نظرمدیریت استرس در حد پایین تری نسبت به کاربران عادی قرار دارند (جدول ۴) که این مسئله ممکن است به علت اضطراب ناشی از اعتیاد به اینترنت باشد (۲۲). مطالعه‌ی دیگری نیز که توسط Kim J.S در کره انجام شد این یافته‌ی تحقیق را تایید می‌کند (۱۹). روابط برقرار شده از طریق اینترنت نسبت به روابط واقعی ایجاد شده با خانواده و سایر اطرفیان کاذب و غیر واقعی می‌باشد که این امر باعث ضعیف شدن کیفیت روابط بین فردی افراد معتاد به اینترنت می‌شود.

بر اساس یافته‌های تحقیق بین فعالیت فیزیکی و اعتیاد به اینترنت رابطه‌ی معنادار وجود دارد (جدول ۴). مطالعات انجام شده توسط احمد فیاض بخشش و همکارانش (۲۳) و Kim J.S و همکارانش (۱۹) یافته‌ی این مطالعه را تایید می‌کنند. علت این امر ممکن است این دلیل باشد که کاربر معتاد به اینترنت به دلیل اینکه ساعات زیادی را پشت کامپیوتر و به صورت نشسته می‌گذراند میزان تحرک روزانه او کاهش می‌یابد و این مسئله باعث اختلال در فعالیت‌های فیزیکی او می‌شود. همچنین براساس نتایج حاصل از این مطالعه افراد معتاد به اینترنت از نظر تغذیه در وضعیت نامطلوبی هستند (جدول ۴) که

فرد ساعات زیادی را پای اینترنت صرف می‌کند که این قضیه می‌تواند او را از نظر فیزیکی غیرفعال کند و باعث نامنظم شدن برنامه‌ی غذایی فرد شود و در کل سبک زندگی فرد را دگرگون کند.

در این مطالعه بین هریک از زیرگروه‌های سبک زندگی سالم و اعتیاد به اینترنت نیز رابطه‌ی معنادار وجود داشت، به طوری که میانگین نمره رشد روحی، مسئولیت بهداشتی، روابط بین فردی، مدیریت استرس، فعالیت فیزیکی و وضعیت تغذیه کاربران معتاد به اینترنت کمتر از کاربران عادی بود (جدول ۴). یکی از پیامدهای اعتیاد به اینترنت افسردگی است (۲۲) که این معضل می‌تواند باعث کاهش رشد روحی افراد معتاد به اینترنت شود که این یافته توسط مطالعه‌ی Kim J.S و همکارانش انجام شد مورد تایید قرار گرفته است (۱۹). در مطالعه حاضر افراد معتاد به اینترنت از رشد روحی کمتری نسبت به کاربران عادی اینترنت برخوردار هستند (جدول ۴). مسئولیت‌پذیری بهداشتی کم‌تر در افراد معتاد به اینترنت، یافته دیگری است که در این تحقیق نشان داده شد (جدول ۴) که تفسیر این مسئله در تحقیقی که با نتایج مشابه در جنوب کره توسط Choi K و همکارانش انجام شده آنرا به علت صرف زمان زیاد پای اینترنت و کمبود وقت و مسئولیت‌پذیری کمتر نسبت به مسائل بهداشتی ذکر شده است (۲۴). افراد معتاد به اینترنت با توجه به این مسئله که ساعات زیادی را صرف گذراندن در اینترنت می‌کنند مسلماً برای پرداختن به مسائل بهداشتی خود و رعایت تغذیه سالم و ورزش منظم و سایر ابعاد سبک زندگی سالم دچار کمبود وقت

دلیل رابطه‌ی بین اعتیاد به اینترنت و مقطع تحصیلی در مطالعه حاضر معنا دار نبوده است. بر اساس یافته‌ی تحقیق بین میزان ساعات استفاده از اینترنت و اعتیاد به اینترنت رابطه معنادار وجود داشت و افراد معتاد به اینترنت ساعات بیشتری نسبت به کاربران عادی از اینترنت استفاده می‌کنند که این یافته همسو با نتایج حاصل از مطالعه‌ی ویزشفر و همکارانش است (۲۶). یکی از معیارهای اساسی و تعیین کننده در تشخیص افراد معتاد به اینترنت مدت زمانی است که فرد صرف گذراندن در اینترنت می‌کند، به این صورت که هرچه فرد ساعات بیشتری در اینترنت صرف کند احتمال اعتیاد او به اینترنت افزایش می‌یابد. لذا ارائه آموزش‌های لازم در زمینه راه‌های کاهش استفاده از اینترنت در مواقع غیر ضروری مفید خواهد بود.

افراد معتاد به اینترنت مهارت بیشتری در استفاده از اینترنت نسبت به کاربران عادی داشتند که این رابطه نیز معنادار بود. افرادی که در خوابگاه از اینترنت استفاده می‌کردند نسبت به کسانی که در دانشگاه از اینترنت استفاده می‌کردند بیشتر در معرض اعتیاد به اینترنت بودند. افرادی که برای چت و بازی‌های اینترنتی و دانلود فیلم و آهنگ از اینترنت استفاده می‌کردند بیشتر دچار اعتیاد به اینترنت می‌شدند و در کاربران عادی بیشتر برای مقاصد علمی از اینترنت استفاده می‌کردند.

از محدودیت‌های مطالعه حاضر این است که سایر ابعاد سبک زندگی از جمله مصرف سیگار، مشروبات الکلی، مواد مخدر و رفتارهای جنسی دانشجویان بررسی نشده است و می‌توان مطالعات دیگری را جهت بررسی این ابعاد طراحی کرد تا تکمیل کننده نتایج این مطالعه باشد و همچنین متغیرهای دموگرافیک دیگری از جمله رشته تحصیلی را جهت بررسی تاثیر آنها بر روی اعتیاد به اینترنت اضافه نمود.

در این مطالعه شاهد کاهش شیوع اعتیاد به اینترنت در بین دانشجویان تحت بررسی نسبت به مطالعات انجام شده قبلی هستیم (۲۲)، که این می‌تواند نشان دهنده‌ی افزایش آگاهی

مطالعه‌ی انجام گرفته توسط Kim Y در کشور کره این یافته‌ی مطالعه حاضر را تایید می‌کند (۱۸). افراد معتاد به اینترنت به علت صرف زمان زیاد در اینترنت ممکن است ساعات وعده‌های غذایی اصلی را به تاخیر اندازند و یا آن را حذف کند و این مسئله باعث بی‌نظمی و اختلال در تغذیه سالم فرد می‌شود.

همچنین براساس نتایج حاصل از این مطالعه بین جنسیت و اعتیاد به اینترنت رابطه‌ی معنادار وجود دارد و اعتیاد به اینترنت در پسران بیشتر بود که این یافته همسو با مطالعه‌ی قاسم زاده و همکارانش است (۱۵). ولی در مطالعه‌ی ای که توسط وناستی زابی و همکاران و لشگرآرا و همکاران انجام شد رابطه بین جنسیت و اعتیاد به اینترنت وجود نداشت (۲۲ و ۲۵). این یافته می‌تواند گواه این مطلب باشد که شاید کاربرد اینترنت نزد دختران و پسران متفاوت می‌باشد و این موضوعی است که تحقیقات بیشتری را در این زمینه می‌طلبد.

رابطه معدل با اعتیاد به اینترنت معنادار تشخیص داده شد که این یافته هم همسو با مطالعه‌ی لشگرآرا و همکاران است (۲۲). لیکن با توجه به طراحی مطالعه که مقطعی بود مشخص نیست اعتیاد به اینترنت باعث کاهش معدل دانشجویان شده است یا دانشجویانی که معدل پایین‌تری داشته‌اند بیشتر مستعد اعتیاد به اینترنت بوده‌اند. همراستا با مطالعه لشگرآرا و همکاران (۲۲) بین وضعیت تاهل و شغل و سن در این تحقیق رابطه‌ی معنادار وجود نداشت. عدم وجود ارتباط آماری معنادار بین سن و اعتیاد به اینترنت به این دلیل است که دانشجویان در مجموع از لحاظ سنی با یکدیگر اختلاف زیادی نداشته‌اند.

همچنین بین مقطع تحصیلی و اعتیاد به اینترنت بر اساس یافته‌های تحقیق ارتباط وجود نداشت. در حالی که در مطالعه‌ی لشگرآرا و همکاران (۲۲) این رابطه معنادار بود. در توجیه این مسئله می‌توان گفت که امروزه در تمام مقاطع تحصیلی رویکرد آموزشی-پژوهشی به گونه‌ای طراحی شده که استفاده از اینترنت در تمام مقاطع تحصیلی اجتناب ناپذیر است، به همین

p.284.

6. DeLaune SC, Ladner PK. Fundamentals of nursing: standards & practice. New York: Delmar Thomson Learning; 2002. 65.

7. Darby S, Crump A. Older people, nursing, and mental health. Philadelphia: Elsevier Health Sciences; 1999. p. 4.

8. Phipps WJ, Sands JK. Medical-surgical nursing: concepts and clinical practice. Philadelphia: Mosby; 2003. 227-55.

9. Delaun SC, Ladner PK. Fundamental of nursing standard and practice. 1, Albany: Delmar. 1998; 75.

10. Tol A, Tavassoli E, Shariferad GhR, Shojaezadeh D. Relation between health-promoting lifestyle and quality of life in undergraduate students at School of Health, Isfahan University of Medical Sciences. J Health Syst Res. 2011; 7(4): 442-8. [Persian].

11. Seo M, Kang HS, Yom YH. Internet addiction and interpersonal problems in korean adolescents. Comput Inform Nurs. 2009; 27(4): 226-33.

12. Zboralski K, Orzechowska A, Talarowska M, Darnos A, Janiak A, Janiak M, et al. The prevalence of computer and internet addiction among pupils. Postepy Hig Med Dosw (Online). 2009; 63: 8-12.

13. Vizehsfar F. Assessment of the internet addiction between larian net users. J Fundam Ment Health. 2005; 7(25-26):27-33. [Persian].

14. Ceyhan AA. Predictors of problematic internet use on Turkish university students. Cyberpsychol Behav. 2008; 11(3):363-5.

15. Ghasemzadeh L, Shahraray M, Moradi AR. The study of degree of prevalence to internet addiction and its relation with loneliness and self esteem in high schools students of Tehran. Ed. 2007; 1:41-68. [Persian].

16. Ha JH, Kim SY, Bae SC, Bae S, Kim H, Sim M, et al. Depression and internet addiction in adolescents. Psychopathology. 2007; 40(6):424-30.

17. Davis RA, Flett GL, Besser A.

دانشجویان در زمینه ی اعتیاد به اینترنت باشد و امید است در سال های آتی شاهد کاهش بیشتر این معضل بهداشتی-اجتماعی در بین دانشجویان باشیم.

در این مطالعه بین سبک زندگی سالم و اعتیاد به اینترنت رابطه ی معنادار وجود داشته این معنی که نمره سبک زندگی سالم کاربران معتاد به اینترنت به طور معناداری کمتر از کاربران عادی به اینترنت است. در توجیه این رابطه می توان گفت که اعتیاد به اینترنت تاثیر منفی بر روی رفتارهای ارتقا دهنده سبک زندگی و در نتیجه سلامتی دانشجویان معتاد به اینترنت دارد. لذا با توجه به نتایج به دست آمده از این مطالعه نیاز به اجرای مداخلات لازم جهت حفظ و بهبود سبک زندگی سالم و پیشگیری از اعتیاد به اینترنت دانشجویان می باشد و با اجرای برنامه های آموزشی مناسب در زمینه ی رشد روحی، مسئولیت بهداشتی، روابط بین فردی، مدیریت استرس، فعالیت فیزیکی، تغذیه سالم و تشویق دانشجویان به رعایت اصول سبک زندگی سالم در بهبود سبک زندگی دانشجویان موثر باشیم.

منابع

1. Davis RA. A cognitive-behavioral model of pathological internet use. COMPUT HUM BEHAV. 2001; 17:187-95.

2. Aydın B, Volkan Sar S. Internet addiction among adolescents: the role of self-esteem. Procedia Soc. Behav. Sci. 2011; 15:3500-5.

3. Cao F, Su L. Internet addiction among Chinese adolescents: prevalence and psychological features. Child Care Health Dev. 2007; 33(3):275-81.

4. Fallah Mehneh T. Disorder of internet addiction. Psi. 2007; 1:26-31.

5. Young KS. Caught in the net: how to recognize the signs of internet addiction- and a winning strategy for recovery. 1st ed. New Jersey: John Wiley and Sons; 1998.

Validation of a new scale for measuring problematic internet use: implications for pre-employment screening. *Cyber psychol Behav.* 2002; 5(4):331-45.

18. Kim Y, Park JK, Kim SB, Jun IK, Lim YS, Kim JH. Effect of internet addiction on lifestyle and dietary behavior of Korean adolescents. *Nutr Res prac.* 2010; 4(1):51-7.

19. Kim JS, Chun BC. Association of internet addiction with health promotion lifestyle profile and perceived health status in adolescents. *J Prev Med Public Health.* 2005; 38(1):60-3.

20. Mohammadi Zeidi I, Pakpour Hajiagha A, Mohammadi Zeidi M. Reliability and Validity of Persian version of the Health Promoting Lifestyle Profile, *J Mazand Univ Med sci* 2012; 22(supple 1): 103-113. [Persian].

21. Alavi S, Eslami M, Maracy MR, Najafi M, Jannatifard F, Rezapour H. Psychometric properties of young internet addiction test. *JBS.* 2010; 183-189. Persian.

22. Lashkarara B, Taghavi M, Mahery A, SadeghiR. The relationship between general health and internet addiction among dormitory students of Tehran University of Medical Sciences. *J Sch Public Health Inst Public Health Res.* 2010; 10(1):67-76. [Persian].

23. Fayaz-Bakhsh A, Khajeh- Kazemi R, Soleymani Nejad M, Jahangiri L, Heydari S, Shams M, et al. Internet using and health: Students' knowledge, attitude and lifestyle related to the internet. *Hakim Res J.* 2011; 14(2):96-105. [Persian].

24. Choi K, Son H, Park M, Han J, Kim K, Lee B, Gwak H. Internet over use and excessive day time sleepiness in adolescents. *Psychiatry.* 2009; 63 (4): 455-62.

25. Nastiezaie N. The Relationship between general health and internet addiction. *Zahedan J Res Med Sci.* 2009; 11(1): 57-63. [Persian].

26. Viseshfar F. Studying the prevalence of internet addiction in a cafe users in Lar city. *J Fundam Ment Health.* 2005; (25,26): 27-33.[Persian].

The study of the effects of internet addiction on healthy lifestyle in students living in the dormitories of Tehran University of Medical Sciences, 2012

Agh Babak Maheri, MSc. School of Health, Tehran University of Medical Science, Tehran, Iran.

Hamid Joveini, PhD candidate in Health Education and Promotion, Faculty of Public Health, Tehran University of Medical Sciences, Tehran, Iran.

Mohammad Nabi Bahrami, Medical student, School of Medicine, Tehran University of Medical Science, Tehran, Iran.

***Roya Sadeghi**, PhD. Assistant Professor of Health Education, Department of Health Education and Promotion, School of Health, Tehran University of Medical Science, Tehran, Iran (*Corresponding author). sadeghir@tums.ac.ir

Abstract

Background: With the advancement in technology, internet addiction has become an issue which adversely affects the healthy life style. The aim of this study was to investigate the relations between internet addiction and health promoting lifestyle of the students and determine the effects of internet addiction on the health of students and to collect basic data to plan for preventing internet addiction and to improve students' life style.

Methods: This descriptive and analytical study was done on 250 cases (140 females and 110 males) living in the dormitories of Tehran University of Medical Sciences in 2012. Stratified Random Sampling was used for selecting students, participation in the study was voluntary, tools of collecting data for this study was self-reported questionnaire consisting of three parts, the first part contained demographic information including age, sex, marital status, employment status, educational level, and educational status (grade point average); the second part was health promoting lifestyle (HPLP) questionnaire (52 questions) of Walker and colleagues and the third section of the questionnaire was "Young's Internet Addiction". In order to analyze the data SPSS V.19 was used and results at the level of $p < 0/05$ was considered significant.

Results: According to the findings of the study there is a significant relationship between internet addiction and promoting healthy lifestyles ($p < 0/001$), and addicts to the internet are in adverse situation as compared to the internet users in terms of promoting healthy lifestyles. People addicted to the internet received significantly lower scores in spiritual growth ($p < 0/001$), health responsibility ($p < 0/001$), interpersonal relationships ($p < 0/001$), stress management ($p < 0/001$), physical activity ($p < 0/001$), and nutrition ($p < 0/001$) compared to ordinary users.

Conclusions: This study shows that internet addicts gain lower score in health promoting lifestyle and reveals necessity of interventions to correct methods of internet using and training students to improve their lifestyle.

Keywords: Internet addiction, Health-promoting lifestyle, Students