

## ارتباط سبک زندگی مرتبط با اینترنت با احساس تنهایی و حمایت اجتماعی در کاربران اینترنت دانشگاه علوم پزشکی ایلام

مرتضی منصوریان<sup>۱</sup>، بابک رستگاری مهر<sup>۲</sup>، سارا مرادی<sup>۳</sup>، زهرا دلشادی<sup>۳</sup>، عزیز رضاپور<sup>۴</sup>، مصطفی قربانی<sup>۵</sup>، امید صفری<sup>۶</sup>، حسین انصاری<sup>۷</sup>، زهرا شفیعیان<sup>۳\*</sup>

۱. استادیار آموزش و ارتقاء سلامت، دانشگاه، علوم پزشکی ایلام، ایلام، ایران
۲. مربی، دانشکده علوم پزشکی آبادان، آبادان، ایران
۳. کمیته تحقیقات دانشجویی، دانشگاه علوم پزشکی ایلام، ایلام، ایران
۴. استادیار اقتصاد بهداشت، گروه اقتصاد سلامت، دانشکده مدیریت و اطلاع رسانی پزشکی و مرکز تحقیقات علوم مدیریت و اقتصاد سلامت، دانشگاه علوم پزشکی ایران، تهران، ایران
۵. استادیار اپیدمیولوژی، دانشکده پزشکی دانشگاه علوم پزشکی البرز، کرج، ایران و مرکز تحقیقات بیماری های غیر واگیر، پژوهشکده علوم جمعیتی غدد و متابولیسم دانشگاه علوم پزشکی تهران، تهران، ایران
۶. استادیار، دانشکده پزشکی دانشگاه علوم پزشکی البرز، کرج، ایران
- ۷- مرکز تحقیقات ارتقا سلامت، دانشگاه علوم پزشکی زاهدان، زاهدان، ایران

### چکیده

**زمینه و هدف:** استفاده از اینترنت تاثیرات چشمگیری بر سبک زندگی استفاده کنندگان آن داشته است که این تغییرات می تواند سلامت آنها را تحت تاثیر قرار دهد. این مطالعه با هدف تعیین ارتباط سبک زندگی مرتبط با اینترنت با احساس تنهایی و حمایت اجتماعی در کاربران اینترنت دانشگاه علوم پزشکی ایلام انجام شد.

**روش بررسی:** این مطالعه یک مطالعه مقطعی بود که در سال ۱۳۹۳ روی ۴۰۰ نفر از دانشجویان و کارکنان دانشگاه علوم پزشکی ایلام به روش نمونه گیری تصادفی طبقه ای انجام شد. ابزار تحقیق پرسشنامه مشتمل بر چهار بخش؛ اطلاعات دموگرافیک، پرسشنامه سبک زندگی مرتبط با اینترنت و پرسشنامه احساس تنهایی و حمایت اجتماعی بود. تحلیل داده ها با کمک نرم افزار SPSS و آزمون های من ویتنی و کروسکال والیس و ضریب همبستگی اسپیرمن آنالیز گردید.

**یافته ها:** ۲۳/۳ درصد (۹۳ نفر) شاغل در دانشگاه و ۷۶/۷ درصد (۳۰۷ نفر) دانشجو بودند. میانگین و انحراف معیار نمره احساس تنهایی، حمایت اجتماعی و سبک زندگی مرتبط با اینترنت به ترتیب  $4/29 \pm 25/50$ ،  $8/30 \pm 47/22$  و  $2/39 \pm 12/87$  بود. نتایج نشان داد بین احساس تنهایی و حمایت اجتماعی با مقطع تحصیلی، وضعیت تاهل و استفاده غالب از اینترنت ارتباط معنی دار وجود دارد. همچنین همبستگی معنی داری بین سبک زندگی مرتبط با اینترنت و احساس تنهایی و حمایت اجتماعی با جنس، وضعیت شغلی و تحصیلی و وضعیت تاهل وجود داشت ( $P < 0/05$ ).



نتیجه گیری: با توجه به اینکه بیش از نیمی از شرکت کنندگان سبک زندگی مرتبط با اینترنت ضعیف و متوسط داشتند و با توجه به اجتناب ناپذیر بودن استفاده از اینترنت، به نظر می رسد ارائه آموزش های مناسب به دانشجویان و کارکنان دانشگاه جهت استفاده مناسب از اینترنت ضروری باشد.

کلمات کلیدی: سبک زندگی، اینترنت، احساس تنهایی، حمایت اجتماعی

نویسنده زهرا شفیعیان

آدرس: ایران، ایلام، دانشگاه علوم پزشکی ایلام، کمیته تحقیقات دانشجویی

ایمیل: zar.shafieyan@yahoo.com



## مقدمه

ساخته است. شناسایی میزان بروز چنین رفتارهایی در بین استفاده کنندگان حرفه ای اینترنت که می تواند سلامت آنان را به خطر اندازد، نیازمند بررسی دقیق و علمی چنین تاثیراتی است (۴).

مطالعات مختلفی در زمینه تاثیر اینترنت بر زندگی مردم و سلامت آنها انجام شده است. نتایج مطالعه چاک و لنگ حاکی از آن بود که هر چه فرد خجالتی تر بوده و از اعتماد به نفس کمتری برخوردار باشد و توانایی ابراز عقاید خود را نداشته باشد دارای اعتیاد شدیدتری به اینترنت است (۵). Clark و همکارانش مشخص کردند که استفاده از اینترنت دارای عوارض روانی و رفتاری مثبت و عوارض جسمانی منفی در کاربران است (۶). نتایج مطالعه Palesh و همکارانش نشان داد حدود ۶۰ درصد از اینترنت برای فعالیت های مرتبط با دانشگاه و ۵۵ درصد برای پست الکترونیکی، ۵ درصد برای تفریح و سرگرمی، ۲۴ درصد چت و ۶ درصد برای جستجوی مبتذل استفاده می کردند (۷). در مطالعه LaRose و همکاران مشخص شد استفاده زیاد از اینترنت باعث افزایش حالت افسردگی شده و میزان خود تنظیمی را در افراد کاهش می دهد (۸).

یکی از مقوله های روانی مورد توجه در روان شناسی مقوله احساس تنهایی است. امروزه در متون روان شناختی "تنهایی" را احساس نامطلوب فقدان یا از دست دادن همدم، جنبه های ناخوشایند و منفی روابط از دست رفته و از دست دادن رابطه با دیگری در نظر می گیرند (۹) مطالعه زربخش نشان داد که بین اعتیاد به اینترنت و احساس تنهایی همبستگی وجود دارد. برخی از پژوهشگران، حمایت اجتماعی را میزان برخورداری از محبت، همراهی، مراقبت، احترام، توجه، و کمک دریافت شده توسط فرد از سوی افراد یا گروه های دیگر نظیر اعضای خانواده، دوستان، و افراد مهم دیگر کرده اند (۹). پژوهش های متعددی نشان داده اند که هر چه میزان حمایت اجتماعی افزایش یابد، سطح

امروزه اینترنت بخش مهمی از زندگی و کار و تحصیل، سرگرمی و فعالیت های اجتماعی مردم را در بر گرفته است و بر سبک زندگی و رفتار های بهداشتی افراد تاثیر گذشته است. ورود به دنیای بزرگ اینترنت و فراهم شدن امکان استفاده سریع و کامل از علوم و اطلاعات بشری به انسان کمک کرده است تا برای حل مشکلات موجود بر سر راه زندگی خود، تلاش موثرتری نماید. در این میان، استفاده از این فناوری نوین، مانند دیگر پدیده های مدرن تاثیرات چشمگیری بر سبک زندگی استفاده کنندگان آن داشته است. تغییرات دانشی، نگرشی و رفتاری در استفاده کنندگان از شبکه اینترنت، از جمله این تاثیرات خواهد بود. تغییراتی که در سبک زندگی استفاده کنندگان از اینترنت رخ می دهد می تواند سلامت آنها را نیز تحت تاثیر خود قرار دهد. جوان بودن غالب کاربران اینترنت باعث شده است تا نگرانی در خصوص سلامت جسمی، روانی و اجتماعی نسل آینده کشور بیشتر شود و در نتیجه مسئولیت شناخت دقیق و برخورد آگاهانه با این اثرات را سنگین تر نماید (۱).

یکی از مقوله های جدید در زمینه استفاده از اینترنت اعتیاد به اینترنت است همانند انواع دیگر اعتیاد، اعتیاد به اینترنت با علائمی چون افسردگی، کج خلقی، بیقراری، از هم گسیختگی روابط اجتماعی و افت تحصیلی همراه است (۲). بر طبق نظر داگلاس و همکاران (۳) وابستگی به اینترنت را به عنوان استفاده اجباری افراطی از این ابزار معرفی می کنند که فرد در صورت محروم شدن از آن بسیار تحریک پذیر گشته، از خود رفتارهای توأم با بد خلقی نشان می دهد.

دنیای جدید زمینه بروز رفتارهای مخاطره آمیزی چون بی تحرکی، تغذیه نامناسب، مصرف سیگار، الکل و مواد مخدر، رفتار خشونت آمیز در خانه و اجتماع، روی آوردن به رفتارهای جنسی غیر ایمن و مواردی از این قبیل را فراهم

سلامتی نیز افزایش پیدا می کند و بالعکس. از این نگاه، داشتن سلامتی مشروط به داشتن حمایت اجتماعی است (۱۰).

با توجه به اینکه امروزه دانشگاهیان جز کابران پرکار اینترنت هستند و بسیاری از فعالیت های اداری در دانشگاه ها بر پایه اینترنت و شبکه می باشد و با توجه به اهمیت حفظ سلامت دانشجویان به عنوان نیروی متخصص و آینده ساز جامعه، این مطالعه با هدف تعیین ارتباط سبک زندگی مرتبط با اینترنت با احساس تنهایی و حمایت اجتماعی در کاربران اینترنت دانشگاه علوم پزشکی ایلام در سال ۱۳۹۳ انجام شد.

### روش بررسی

این مطالعه یک مطالعه مقطعی بود. جامعه مورد پژوهش، دانشجویان و کارکنان دانشگاه علوم پزشکی ایلام بودند که در زمان اجرای طرح به تحصیل و کار در دانشگاه علوم پزشکی ایلام اشتغال داشتند. روش نمونه گیری در این تحقیق نمونه گیری تصادفی طبقه ای بود به این معنی که هر کدام از دو گروه کارکنان و دانشجویان به عنوان یک طبقه در نظر گرفته شد و با توجه به حجم هر کدام از دو جامعه مورد نظر به روش تخصیص متناسب، نمونه اختصاص پیدا کرد.

جهت تعیین حجم نمونه با توجه به اینکه حجم جامعه دانشجویان حدوداً ۲۰۰۰ نفر و حجم جامعه کارکنان پردیس دانشگاه علوم پزشکی ایلام حدوداً ۵۰۰ نفر بود، بر اساس فرمول حجم نمونه در جوامع محدود و استفاده از قاعده تخصیص متناسب حجم نمونه در گروه دانشجویان ۳۰۰ نفر و کارکنان دانشگاه های علوم پزشکی ایلام ۱۰۰ نفر و در مجموع ۴۰۰ نفر در نظر گرفته شد. معیار ورود به این مطالعه در مورد دانشجویان اشتغال به تحصیل در دانشگاه و

تمایل به شرکت در مطالعه بود و در مورد کارکنان نیز دریافت حقوق از دانشگاه به عنوان نیروی رسمی، پیمانی و قرار دادی و همچنین تمایل به شرکت در مطالعه بود. معیار خروج از مطالعه نیز عدم تمایل به ادامه حضور در مطالعه بود. به منظور رعایت اخلاق در پژوهش، پرسشنامه های این مطالعه بی نام بوده و در پرسشنامه قید شده بود که شرکت در مطالعه داوطلبانه می باشد و اطلاعات آن محرمانه باقی خواهد ماند.

ابزار جمع آوری داده ها در این تحقیق پرسشنامه بود. این پرسشنامه مشتمل بر چهار قسمت بود. قسمت اول، مربوط به اطلاعات دموگرافیک، قسمت دوم مربوط به سؤالات سبک زندگی مرتبط با اینترنت (شامل سؤالات مربوط به وضعیت تغذیه، استعمال سیگار و مواد مخدر، تحرک بدنی و ورزش)، قسمت سوم سؤالات مربوط به پرسشنامه احساس تنهایی و قسمت چهارم پرسشنامه حمایت اجتماعی بود.

جهت جمع آوری داده های سبک زندگی مرتبط با اینترنت در این مطالعه از پرسشنامه طرح تحقیقاتی فیاض بخش و همکاران (۱۱) استفاده شد که روایی محتوایی پرسشنامه با استفاده از نظر تعدادی از کارشناسان حوزه سلامت و گروهی از شرکت کنندگان در مطالعه، و اعمال نظرات آنان در پرسشنامه حاصل شد. برای تعیین پایایی از آزمون مقدماتی استفاده شد به این ترتیب که پرسشنامه به گروه کوچکی منتخب از گروه هدف ارائه شده و سپس آزمون- بازآزمون انجام شده و سازگاری درونی آن از طریق آلفای کرونباخ (۰/۸۳) تعیین گردید همچنین جهت تعیین میزان احساس تنهایی از پرسشنامه استاندارد احساس تنهایی scale of UCLA loneliness استفاده گردید (۱۲) که روایی و پایایی آن در مطالعات مختلف تأیید شده است (۱۲). در مطالعه مشایخ و همکاران میزان آلفای کرونباخ آن ۰/۷۸ ذکر شده است. جهت بررسی حمایت

به عنوان خوب تقسیم بندی شد. نمره پرسشنامه حمایت اجتماعی در سه رده خوب، متوسط و ضعیف تقسیم شد به این ترتیب که نمره کمتر از ۳۰ در رده ضعیف، نمره ۳۰ تا ۶۰ در رده متوسط و نمره بیشتر از ۶۰ به عنوان خوب تقسیم بندی شدند.

#### یافته ها

میانگین سن شرکت کنندگان  $23/94 \pm 6/27$  سال بود. کمترین سن شرکت کنندگان ۱۸ سال و بیشترین سن ۵۰ سالگی بود. ۱۳۸ نفر (۳۴/۵ درصد) مرد و ۲۶۲ (۶۵/۵ درصد) زن بودند. ۹۳ نفر (۲۳/۳ درصد) شاغل در دانشگاه و ۳۰۷ نفر (۷۶/۷ درصد) دانشجو بودند.

بیشترین شرکت کنندگان در این مطالعه دانشجوی رشته بهداشت (۲۶/۹ درصد) و در رتبه های بعد دانشکده پرستاری و مامایی (۲۳/۹ درصد) و دانشکده پیراپزشکی (۲۰/۶ درصد) قرار داشتند. از نظر مقطع تحصیلی بیشترین تعداد شرکت کنندگان (۶۴/۱ درصد) دانشجو یا فارغ التحصیل مقطع کارشناسی بودند. شرکت کنندگان در این تحقیق به طور متوسط  $17/46 \pm 19/16$  ساعت در هفته از اینترنت استفاده می کردند. بیشترین استفاده از اینترنت در شرکت کنندگان در این مطالعه فعالیت های مرتبط با کار و تحصیل بود (۴۷/۹ درصد) و پس از آن چت کردن (۱۷/۶ درصد) و سرگرمی و بازی (۱۲/۶ درصد) قرار داشت.

در زمینه دیدگاه شرکت کنندگان در مورد اعتیاد به اینترنت ۱۰۵ نفر (۲۶/۳ درصد) از شرکت کنندگان صرف کردن بیشتر از ۵۰ درصد وقت برای کار با اینترنت، ۳۶/۷ درصد عدم توانایی برای کنترل یا محدود کردن استفاده از اینترنت، ۱۲۲ نفر (۳۰/۶ درصد) به تاخیر انداختن کارهای مهم برای کار با اینترنت، ۲۵ نفر (۶/۳ درصد) بروز علائمی مانند

اجتماعی از گونه فارسی پرسشنامه حمایت اجتماعی استفاده گردید که پایایی آن در مطالعه ناصح و همکاران (۱۳) مورد تایید قرار گرفته است (آلفای کرونباخ ۰/۷۵).

پس از تعیین حجم نمونه با مراجعه پرسشگران به محیط دانشگاه و خوابگاه های دانشجویی مورد مطالعه در آبان ماه ۱۳۹۳ تا بهمن ماه ۱۳۹۳ پرسشنامه ها توزیع شد. لازم به توضیح است به منظور جلب مشارکت بیشتر اعضای هیات علمی در این مطالعه، پرسشنامه های اعضای هیات علمی، توسط عضو هیات علمی استادیار همکار تحقیق به عضو هیات علمی داده شد و از ایشان خواسته شد تا تکمیل نمایند. بعد از تکمیل پرسشنامه ها توسط جامعه هدف، جهت آنالیز و تجزیه و تحلیل داد ها، پرسشنامه ها به محیط نرم افزار SPSS نسخه ۱۹ وارد گردید. با توجه به کیفی بودن متغیر های مورد بررسی و نرمال نبودن داده های این مطالعه، آنالیز داده ها بوسیله های آماری من ویتنی و کروسکال والیس و ضریب همبستگی اسپیرمن در سطح معنی داری  $\alpha=0/05$  صورت گرفت.

به منظور تعیین میزان استفاده از اینترنت، شرکت کنندگان به یک سوال پرسشنامه پاسخ می دادند که در طی یک هفته گذشته میزان استفاده شما از اینترنت چند ساعت بوده است؟

به منظور تعیین سبک زندگی مرتبط با اینترنت در کارکنان و دانشجویان دانشگاه علوم پزشکی ایلام نمره سبک زندگی در سه رده خوب، متوسط ضعیف تقسیم بندی شد به این ترتیب که نمره کمتر از ۷ در رده سبک زندگی ضعیف، نمره ۷ تا ۱۳ سبک زندگی متوسط و نمره بیشتر از ۱۳ به عنوان سبک زندگی خوب در نظر گرفته شد. نمره پرسشنامه احساس تنهایی نیز در سه رده خوب، متوسط و ضعیف تقسیم شد به این ترتیب که نمره کمتر از ۱۲ در رده ضعیف، نمره ۱۲ تا ۲۰ در رده متوسط و نمره بیشتر از ۲۰

رضایتمندی		
احساس خستگی و کسلی	۱۵۰	۳۷/۷
احساس انزوا و تنهایی	۲۵	۶/۳
اضطراب و استرس و تحمل فشار	۴۴	۶/۲
عصبانیت بیشتر	۱۵	۳/۸
اینترنت تغییری در وضعیتم نمی دهد.	۱۴۷	۳۷

احساس بی حوصلگی، اضطراب و لرزش در زمان کار با اینترنت را نشانه اعتیاد به اینترنت می دانستند. در پاسخ به این سوال که کدامیک از موارد زیر از تاثیرات اینترنت بر شیوه زندگی است ۶۱/۸ درصد بی تحرکی، ۴۳/۵ درصد تقویت روابط اجتماعی، ۵/۳ درصد روی آوردن به سیگار، ۲/۶ درصد روی آوردن به الکل، ۲/۸ درصد روی آوردن به مواد مخدر، ۲/۵ درصد روی آوردن به رفتارهای جنسی غیر ایمن و ۱۸/۹ درصد تغییر در عادات غذایی را نام برده بودند .

به منظور تعیین سبک زندگی مرتبط با اینترنت در کارکنان و دانشجویان دانشگاه علوم پزشکی ایلام نمرات سبک زندگی در سه رده خوب، متوسط ضعیف تقسیم بندی شد که ۲۳/۳ درصد سبک زندگی ضعیف، ۴۰/۳ درصد متوسط و ۳۶/۵ درصد سبک زندگی خوب داشتند. میانگین و انحراف معیار نمره کسب شده برای پرسشنامه های احساس تنهایی، حمایت اجتماعی و سبک زندگی مرتبط با اینترنت به ترتیب  $25/50 \pm 4/29$  ،  $47/22 \pm 8/30$  و  $12/87 \pm 2/39$  بود.

در زمینه انجام فعالیت ورزشی در یک هفته گذشته، ۵۴/۵ درصد اصلا ورزش نکرده بودند و بقیه نیز سه بار یا کمتر ورزش کرده بودند. ۴۹/۵ درصد از شرکت کنندگان اظهار داشتند کار کردن با اینترنت باعث شده است که تحرک بدنی کمتری داشته باشند. ۸۶/۲ درصد از شرکت کنندگان هرگز سیگار استعمال نکرده بودند. ۴۳/۳ درصد شرکت کنندگان اظهار داشتند استفاده از اینترنت باعث شده است همیشه یا گاهی اوقات استرس داشته باشند. برخی اطلاعات متغیرهای دموگرافیک در جدول ۱ آمده است.

به منظور تعیین ارتباط وضعیت تاهل و احساس تنهایی و حمایت اجتماعی از آزمون من ویتنی استفاده شد که نتایج نشان داد بین احساس تنهایی و حمایت اجتماعی و وضعیت تاهل ارتباط معنی دار آماری وجود دارد به این ترتیب که میانگین نمره کسب شده در افراد متاهل بیشتر از افراد مجرد بود. این نتایج در جدول ۲ آمده است.

جدول ۱- برخی از متغیرهای دموگرافیک مورد بررسی در این مطالعه

درصد	فراوانی		
۷۵	۳۰۰	شاغل	وضعیت اشتغال
۲۵	۱۰۰	دانشجو	
۱۰۰	۴۰۰	کل	
۷۹/۵	۳۱۸	مجرد	وضعیت تاهل
۲۰/۵	۸۲	متاهل	
۱۰۰	۴۰۰	کل	
۳۳۵	۸۳/۸	در طول روز و قبل از نیمه شب	زمان معمول استفاده از اینترنت
۶۳	۱۵/۸	بعد از نیمه شب	
۲	۹۹/۵	پاسخ نداده	
۴۰۰	۱۰۰	کل	
۲۲/۴	۸۹	احساس خوشی، آرامش و	

جدول ۲- ارتباط احساس تنهایی، حمایت اجتماعی و وضعیت تاهل

P- Value	Mean±SD	تعداد	وضعیت تاهل	متغیر
۰/۰۱	۲۵/۱۳±۴/۲۷	۳۱۵	مجرد	احساس تنهایی
	۲۶/۹۲±۴/۱۱	۸۲	متاهل	
۰/۰۰۶	۴۶/۶۳±۸/۱۱	۳۱۴	مجرد	حمایت اجتماعی
	۴۹/۴۷±۸/۶۶	۸۲	متاهل	

به منظور تعیین ارتباط احساس تنهایی و حمایت اجتماعی با زمان استفاده از اینترنت از آزمون من ویتنی استفاده شد که نتایج نشان داد بین زمان استفاده از اینترنت و احساس تنهایی ارتباط معنی دار آماری وجود دارد به این ترتیب که کسانی که بعد از نیمه شب از اینترنت استفاده کرده بودند نسبت به کسانی که در طول روز و قبل از نیمه شب از اینترنت استفاده کرده بودند، به طور معنی داری نمره کمتری کسب کرده بودند.

کار با ایمیل و چت و پیگیری اخبار روز استفاده کرده بودند، نمره بیشتری نسبت به کسانی که از اینترنت جهت سرگمی و بازی و کار با وبلاگ استفاده کرده بودند، کسب کرده بودند. در زمینه حمایت اجتماعی نیز کسانی که از اینترنت جهت سرگرمی و بازی استفاده کرده بودند، به طور معنی داری نسبت به سایرین نمره بیشتری کسب کرده بودند. این نتایج در جدول ۴ آمده است.

جدول ۳- ارتباط احساس تنهایی، حمایت اجتماعی و مقطع تحصیلی

حمایت اجتماعی	احساس تنهایی	تعداد	دانشکده
Mean±SD	Mean±SD		
۴۶/۶۸±۹/۳۰	۲۴/۴۴±۴/۳۳	۲۹	کاردانی
۴۷/۲۴±۸/۰۲	۲۵/۴۳±۴/۲۱	۲۵۳	کارشناسی
۵۱/۰۰±۶/۲۸	۲۷/۷۲±۳/۷۰	۳۶	کارشناسی ارشد
۴۵/۹۷±۸/۶۷	۲۵/۰۸±۴/۷۲	۶۹	دکترای عمومی
۴۳/۲۰±۱۲/۲۹	۲۵/۱۰±۳/۳۴	۱۰	دکترای تخصصی
۴۷/۲۲±۸/۳۰	۲۵/۵۰±۴/۲۹	۳۹۷	کل
۰/۰۲۱	۰/۰۱۶	P- Value	

نتایج آزمون من ویتنی نشان داد که بین حمایت اجتماعی و احساس تنهایی و جنس و نوع اشتغال به کار یا تحصیل شرکت کنندگان ارتباط معنی دار آماری وجود ندارد. همچنین به منظور بررسی ارتباط احساس تنهایی و حمایت اجتماعی با نحوه استفاده از اینترنت در ماه گذشته، سن، استعمال سیگار، استرس، رشته تحصیلی و با تحرک بدنی از آزمون کروسکال والیس استفاده شد که نتایج نشان داد که تفاوت معنی داری بین گروه های مورد مطالعه وجود ندارد. به منظور بررسی ارتباط احساس تنهایی و حمایت اجتماعی با مقطع تحصیلی از آزمون کروسکال والیس استفاده شد که نتایج نشان داد تفاوت معنی داری بین شرکت کنندگان در مقاطع مختلف تحصیلی وجود داشت که با کاهش مقطع تحصیلی نمره کسب شده کمتر می شد. به این ترتیب که بیشترین نمره کسب شده مربوط به دانشجویان کارشناسی ارشد و پس از آن نیز به ترتیب کارشناسی، دکترای تخصصی و دکترای حرفه ای و کاردانی قرار داشتند. این نتایج در جدول شماره ۳ آمده است.

جدول ۴- ارتباط احساس تنهایی، حمایت اجتماعی و استفاده غالب از اینترنت

حمایت اجتماعی	احساس تنهایی	تعداد	استفاده غالب از اینترنت
Mean±SD	Mean±SD		
۷/۶۹±۴۸/۰۰	۲۵/۹۰±۴/۰۴	۱۹۰	فعالیت های مرتبط با کار و تحصیل
۴۷/۴۳±۸/۵۷	۲۶/۰۲±۴/۶۵	۶۹	چت کردن
۵۱/۰۰±۵/۷۶	۲۵/۱۶±۴/۶۲	۶	کار با ایمیل
۴۲/۹۱±۷/۸۶	۲۳/۳۴±۴/۵۲	۴۹	سرگرمی و بازی
۴۸/۲۷±۸/۲۴	۲۳/۵۴±۴/۲۲	۱۱	کار با وبلاگ
۴۶/۳۶±۹/۶۹	۲۵/۳۰±۴/۰۳	۳۰	پیگیری اخبار روز
۴۸/۲۹±۸/۹۸	۲۶/۰۷±۴/۱۱	۴۱	فعالیت های اجتماعی
۴۷/۱۸±۸/۲۸	۲۵/۵۰±۴/۳۰	۳۹۶	کل
۰/۰۰۸	۰/۰۰۶	P- Value	

به منظور بررسی ارتباط احساس تنهایی و حمایت اجتماعی با استفاده غالب از اینترنت از آزمون کروسکال والیس استفاده شد که نتایج نشان داد تفاوت معنی داری بین گروه های مورد مطالعه از نظر نوع استفاده از اینترنت وجود دارد. به این ترتیب که کسانی که از اینترنت به منظور انجام فعالیت های مرتبط با کار و تحصیل، فعالیت های اجتماعی،

### بحث و نتیجه گیری

در مطالعه حاضر بیشترین استفاده از اینترنت در شرکت کنندگان فعالیت های مرتبط با کار و تحصیل بود و پس از آن چت کردن و سرگرمی و بازی قرار داشت. این نتایج تا حدودی مشابه نتایج مطالعه Clark (۱۲) در روسیه است. به نظر می رسد با توجه به گسترش شبکه های اجتماعی و بازی های رایانه های این نتایج با واقعیت هماهنگی داشته باشد.

در مطالعه حاضر شرکت کنندگان در این تحقیق به طور متوسط حدود بیست ساعت در هفته از اینترنت استفاده می کردند. در زمینه زمان استفاده از اینترنت برخی از شرکت کنندگان در مطالعه ما بعد از نیمه شب از اینترنت استفاده کرده بودند. در زمینه استفاده از اینترنت در ماه گذشته نیز یک سوم از شرکت کنندگان بیش از ده ساعت در هفته از اینترنت استفاده کرده بودند. در مطالعات مختلفی از جمله مطالعه احمدی و همکاران در ایران (۱۳) ۲۲ درصد از شرکت کنندگان به اینترنت اعتیاد داشتند. همچنین در مطالعه Lee و همکاران در کره جنوبی (۱۴) اسیری در گیلان (۱۵) و Xu و همکاران در چین (۱۶) به درجانی از اعتیاد و استفاده زیاد از اینترنت اشاره شده است.

در مورد اعتیاد به اینترنت بیش از یک چهارم از شرکت کنندگان صرف کردن بیشتر از ۵۰ درصد وقت برای کار با اینترنت و بروز علائمی مانند احساس بی حوصلگی، اضطراب و لرزش در زمان کار با اینترنت را نشانه اعتیاد به اینترنت می دانستند. در مطالعه Ozturk در ترکیه (۱۷) و Lee (۱۴) در کره جنوبی و Tang (۱۸) در چین و نالوا در هندوستان (۱۹) بروز علائمی مانند اضطراب، بی حوصلگی و کاهش تمرکز را نشان استفاده زیاد از اینترنت می دانستند که با دیدگان شرکت کنندگان در این مطالعه در زمینه اعتیاد به اینترنت هماهنگی دارد.

به منظور بررسی ارتباط سبک زندگی مرتبط با اینترنت و احساس تنهایی و حمایت اجتماعی با جنس، وضعیت شغلی و تحصیلی و وضعیت تاهل از آزمون همبستگی استفاده شد که نتایج نشان داد بین جنس و احساس تنهایی همبستگی معنی دار آماری وجود دارد. این نتایج در جدول ۵ آمده است.

جدول ۵- همبستگی بین احساس تنهایی، حمایت اجتماعی و جنس، وضعیت شغلی و تحصیلی و وضعیت تاهل

احساس تنهایی				
R	P value	میانگین		
۰/۱۰۵	۰/۰۳۶	۲۴/۸۸	مرد	جنس
		۲۵/۸۳	زن	
-۰/۱۶۵	۰/۰۰۱	۲۶/۷۸	کارکنان	وضعیت شغلی و تحصیلی
		۲۵/۱۱	دانشجویان	
۰/۱۶۹	۰/۰۰۱	۲۶/۹۲	متاهل	وضعیت تاهل
		۲۵/۱۳	مجرد	
حمایت اجتماعی				
۰/۰۷۵	۰/۱۳۹	۴۶/۳۷	مرد	جنس
		۴۷/۶۷	زن	
-۰/۰۷۹	۰/۱۱۵	۴۸/۴۰	کارکنان	وضعیت شغلی و تحصیلی
		۴۷/۶۷	دانشجویان	
۰/۱۳۹	۰/۰۰۶	۴۶/۶۳	متاهل	وضعیت تاهل
		۴۹/۴۷	مجرد	
سبک زندگی مرتبط با اینترنت				
۰/۱۳۶	۰/۱۱۵	۱۲/۵۶	مرد	جنس
		۱۳/۲۱	زن	
-۰/۱۱۷	۰/۱۷۴	۱۳/۵۵	کارکنان	وضعیت شغلی و تحصیلی
		۱۲/۷۵	دانشجویان	
۰/۰۵۶	۰/۵۱۴	۱۲/۸۱	متاهل	وضعیت تاهل
		۱۳/۱۹	مجرد	



ارتباط بین استفاده زیاد از اینترنت و تغییر در سبک زندگی به اثبات رسیده است. در مطالعه Davis (۲۶) مشخص شد که هر چه افراد وقت بیشتری صرف استفاده از اینترنت می کردند به همان نسبت ارتباط اجتماعی با محیط اطراف خود را از دست می دادند. این تاثیر حتی زمانی که افراد ۵-۲ ساعت از وقت خود را به طور هفتگی صرف استفاده از اینترنت می کردند، نیز به چشم می خورد و هر چه زمان استفاده از اینترنت بیشتر می شد این رابطه معنی دارتر می شد. در مطالعه Nalwa (۱۹) نیز احساس تنهایی در استفاده کننده گان از اینترنت نسبت به گروهی که کمتر استفاده می کردند، بطور معناداری بیشتر بود. امروزه گسترش اینترنت و شبکه های اجتماعی و توسعه نرم افزار های مختلف و متنوع بازی و سرگمی باعث کاهش ارتباطات بین فردی در افراد و در نتیجه افزایش میزان احساس تنهایی در آنها شده است.

به منظور بررسی ارتباط سبک زندگی مرتبط با اینترنت و احساس تنهایی و حمایت اجتماعی با جنس، وضعیت شغلی و تحصیلی و وضعیت تاهل از آزمون رگرسیون اسپیرمن استفاده شد که نتایج نشان داد بین جنس، شغل و وضعیت تاهل و احساس تنهایی همبستگی معنی دار آماری وجود دارد. به این ترتیب که در میزان نمره کسب شده در زنان، کارکنان و متاهلین بیشتر از مردان، دانشجویان و افراد مجرد بود. این نتایج تاحدودی مشابه نتایج آسری و همکاران (۹) بود. به نظر می رسد با توجه به موقعیت فعلی دانشجویان و مبهم بودن وضعیت اشتغال و ازدواج برای بسیاری از آنان این نتایج با واقعیت منطبق باشد. در زمینه ارتباط سبک زندگی مرتبط با اینترنت با متغیر های جنس،

نتایج مطالعه حاضر نشان داد بین احساس تنهایی و حمایت اجتماعی و وضعیت تاهل ارتباط معنی دار آماری وجود دارد، به این ترتیب که میانگین نمره کسب شده در افراد متاهل به طور معنی داری بیشتر از افراد مجرد بود. در مطالعه He و همکاران (۲۰) ارتباط معنی داری بین حمایت اجتماعی و احساس تنهایی در کسانی که به طور معتاد گونه ای از اینترنت استفاده می کردند، به طور معنی داری بیش از دیگران بود. در مطالعه Wan (۲۱) به ارتباط معنی داری بین احساس تنهایی و افسردگی و نقش موثر حمایت اجتماعی در کاهش افسردگی در شرکت کنندگان اشاره شده است.

آزمون کروسکال والیس نشان داد تفاوت معنی داری بین رشته تحصیلی و احساس تنهایی و حمایت اجتماعی وجود دارد. در مطالعه Clark و همکاران (۲۲) در استرالیا نیز احساس تنهایی در دانشجویان مورد مطالعه مشاهده شد که البته بر خلاف مطالعه ما اختلاف نمره کسب شده از یک روند خاص تبعیت نمی کرد.

آزمون کروسکال والیس همچنین نشان داد تفاوت معنی داری بین گروه های مورد مطالعه از نظر نوع استفاده از اینترنت وجود دارد. به این ترتیب که کسانی که از اینترنت به منظور انجام فعالیت های مرتبط با کار و تحصیل، فعالیت های اجتماعی، کار با ایمیل و چت کردن و پیگیری اخبار روز استفاده کرده بودند، نمره بیشتری نسبت به کسانی که از اینترنت جهت سرگرمی و بازی و کار با وبلاگ استفاده کرده بودند، کسب کرده بودند. در زمینه حمایت اجتماعی نیز کسانی که از اینترنت جهت سرگرمی و بازی استفاده کرده بودند، به طور معنی داری نسبت به سایرین نمره بیشتری کسب کرده بودند. در مطالعات مختلف (۲۳-۲۵)

وضعیت تاهل و وضعیت اشتغال نیز میزان نمره کسب شده در زنان نسبت به مردان، درمتهالین نسبت به مجردین و در شاغلین در دانشگاه نسبت به دانشجویان بیشتر بود، البته این تفاوت از نظر آماری معنی دار نبود.

نتایج این مطالعه نشان داد که سبک زندگی مرتبط با اینترنت در دانشجویان و کارکنان دانشگاه علوم پزشکی ایلام مناسب نیست و ارتباط معنی داری بین استفاده از اینترنت و احساس تنهایی وجود دارد. با توجه به ضرورت و اجتناب نا پذیر بودن استفاده از اینترنت، ارائه آموزش های مناسب به دانشجویان و کارکنان دانشگاه جهت استفاده مناسب و اصولی از اینترنت ضروری به نظر می رسد.

#### تقدیر و تشکر

این مطالعه حاصل طرح تحقیقاتی مصوب معاونت تحقیقات دانشگاه علوم پزشکی ایلام بود، نویسندگان مقاله بدین وسیله از معاونت تحقیقات دانشگاه علوم پزشکی ایلام و کلیه شرکت کنندگان در این مطالعه قدردانی می نمایند.



## References

- 1- Solimannejad M, Shams M, Charkazi AR, Rahimi F, Fayazbakhsh A, Godarzi F. Survey of lifestyle related to internet in Golestan university of medical sciences internet users. *TahghigatNezamSalamat Journal*. 2013; 8(5): 834-843
- 2-Shafira N. Lessing M. Goldsmith T. Szabo S. Lazoritz M. Gold M. et al. Problematic internet use: Proposed classification and diagnostic criteria. *Depression and Anxiety*. 2003; 17(4) 207- 216
- 3-Douglas A. Mills J. Niang M. Stepchenkova S. Byund S. Ruffini C. et al. Internet addiction: Meta-synthesis of qualitative research for the decade 1996-2006. *Computers in Human Behavior*. 2008; 24(6) 3027-44
- 4-Shaghasemy A. Review of effect of virtual space fields on communication theories. *Global Media Journal*. 2006; 2(20): 56-62.
- 5- Chak K, Leung L. Shyness and locus of control as predictors of internet addiction and internet use. *Cyberpsychol Behavior journal*. 2004; 7(5): 559-70.
- 6-Clark DJ, Frith KH, Demi AS. The physical, behavioral, and psychosocial consequences of Internet use in college students. *Computer Inform Nursing*. 2004; 22(3):153-61.
- 7-Palesh O, Saltzman K, Koopman C. Internet use and attitudes towards illicit internet use behavior in a sample of Russian college students. *Cyber psychology Behavior*. 2004; 7(5): 553-8.
- 8- LaRose R. Lin A C , Matthew S. Eastin Unregulated Internet Usage: Addiction, Habit, or Deficient Self-Regulation? 2003; 5 (3): 225-253
- 9-Zarbakhsh Bahri MR, Khademi MJ, Rashedi v. loanliness and internet addiction in student of university. *Modiariatertghasalamat journal*. 2012. 2(1): 32-38
- 10- Riahi me, verdiniaka, porhosaeni z. the relationship between social support and mental health. *Faslnamehrefah ejtemai*. 2008; 10(39): 85-121.
- 11- Fayazbakhsh A, KhajeKazemi R, SoleymaniNejad M, Rahimi F, Jahangiri L, Heydari S, Shams M. The internet using and health: students knowledge, attitude and lifestyle related to the internet. 2011; 14(2): 96-105.
- 12- Clark DJ, Frith KH, Demi AS. The Physical, Behavioral, and Psychosocial Consequences of Internet Use in College Student. *Computers Informatics, Nursing Journal*. 2004; 22(3):153-161.
- 13-Ahmadi K. Internet addiction among Iranian adolescents: a nationwide study. *ActaMedicalIranica*. 2014; 52(6):467-72.
- 14- Lee JY, Shin KM, Cho SM, Shin YM. Psychosocial risk factors associated with internet addiction in Korea. *Psychiatry Investigating*. 2014; 11(4):380-6.
- 15- Asiri S, Fallahi F, Ghanbari A, Kazemnejad-Leili E. Internet addiction and its predictors in guilan medical sciences students, 2012. *Nurs Midwifery Stud*. 2013; 2(2):234-9.
- 16- Xu J, Shen LX, Yan CH, Hu H, Yang F, Wang L, Kotha SR, Ouyang F, Zhang LN, Liao XP, Zhang J, Zhang JS, Shen XM. Parent-adolescent interaction and risk of adolescent internet addiction: a population-based study in Shanghai. *BMC Psychiatry*. 2014; 14:112.
- 17- Ozturk FO, Ekinici M, Ozturk O, Canan F. The relationship of affective temperament and emotional-behavioral difficulties to internet addiction in Turkish teenagers. *ISRN Psychiatry*. 2013; 2013:961734.
- 18- Tang J, Zhang Y, Li Y, Liu L, Liu X, Zeng H, Xiang D, Li CS, Lee TS. Clinical characteristics and diagnostic confirmation of Internet addiction in secondary school students in Wuhan, China. *Psychiatry Clin Neurosci*. 2014; 68(6):471-8.

- 19- Nalwa K, Anand AP. Internet addiction in students: a cause of concern. *Cyberpsychology Behavior*. 2003;6(6):653-6.
- 20- He F, Zhou Q, Li J, Cao R, Guan H. Effect of social support on depression of internet addicts and the mediating role of loneliness. *Int J Ment Health Syst*. 2014 ;8:34.
- 21- Wan MohdAzam WM1, Din NC, Ahmad M, Ghazali SE, Ibrahim N, Said Z, Ghazali AR, Shahr S, Razali R, Maniam T. Loneliness and depression among the elderly in an agricultural settlement: mediating effects of social support. *Asia Pac Psychiatry*. 2013;5(1):134-9.
- 22- Clark DM, Loxton NJ, Tobin SJ. Declining loneliness over time: evidence from American colleges and high schools. *Personality Social Psychological Bulletin*. 2015; 41(1):78-89.
- 23- Grover S, Chakraborty K, Basu D. Pattern of Internet use among professionals in India: Critical look at a surprising survey result. *Industrial Psychiatry Journal*. 2010;19(2):94-100.
- 24- Yen CF, Chou WJ, Liu TL, Yang P, Hu HF. The association of Internet addiction symptoms with anxiety, depression and self-esteem among adolescents with attention-deficit/hyperactivity disorder. *Comprehensive Psychiatry*. 2014;55(7):1601-8.
- 25- Associations of physical activity with sleep satisfaction, perceived stress, and problematic Internet use in Korean adolescents. *BMC Public Health*. 2014 ;14:1143.
- 26- Davis RA, Flett GL, Besser A. Validation of a newscale for measuring problematic internet use: implications for pre-employment screening. *Cyberpsychology and Behavior*. 2002; 5(4): 331-45.