

## The Relationship between Internet Addiction and Lifestyle among Nursing and Midwifery Students

Mojtaba Abdi<sup>1</sup>, Samaneh Rafiee<sup>2</sup>, Elham Asadi<sup>2</sup>, Matineh Pourrahimi<sup>3</sup>, Hadi Jalilvand<sup>\*4</sup>

### Article Info:

#### Article History:

Received: 2018/09/05

Accepted: 2018/12/05

Published: 2019/03/16

#### Keywords:

Internet Addiction

Lifestyle

Student

Health Services

### Abstract

**Background and Objectives:** Internet addiction is an emerging problem that can affect social aspects of one's life in negative ways. The present study aimed to investigate the relationship between internet addiction and students' lifestyle.

**Material and Methods:** The present study was a cross-sectional analytic study. Research population consisted of all university students of the faculty of nursing and midwifery of Iran University of Medical Sciences which was carried out in 2017. Data collecting tools used in the present research were Young's Internet Addiction questionnaire and Lifestyle Questionnaire.

**Results:** The current study suggested that 206 (68.6%) of the participants had no addiction, 86 (28.8%) were susceptible to addiction, and 8 (2.6%) were addicted to the internet. Also, internet addiction was related to the aspects of lifestyle including mental health, spiritual health and avoidance of drugs and narcotics.

**Conclusion:** There is a relationship between internet addiction and aspects of lifestyle. The students had low performance in fitness, weight control and nutrition, and environmental health, but no relationship was founded between the total score of lifestyle and internet addiction which could be due to differences among groups. We suggest educational programs to promote healthy lifestyle among nursing, midwifery and healthcare management students including expanding community sports culture, morning exercise, and nutrition improvement consisting of fruits and reduced consumption of saturated fat. Further studies are recommended to be conducted among the students of the aforementioned disciplines.

**Citation:** Abdi M, Rafiee S, Asadi E, Pourrahimi M, Jalilvand H. The Relationship between Internet Addiction and Lifestyle among Nursing and Midwifery Students. *Depiction of Health* 2019; 9(4): 252-258.

1. Department of Nursing, Hospital 502, Army Health Administration, Tehran, Iran

2. Department of Midwifery, Faculty of Nursing and Midwifery, Student Research Committee, Iran University of medical sciences, Tehran, Iran

3. Department of Medical Laboratory, School of Allied Medical Sciences, Student Research Committee, Iran University of Medical Sciences, Tehran, Iran

4. Department of Epidemiology, Faculty of Health, Road Traffic Injury Research Center, Tabriz University of Medical Sciences, Tabriz, Iran

(Email: hadi.jv110@gmail.com)



## مطالعه ارتباط اعتیاد به اینترنت با سبک زندگی در دانشجویان پرستاری و مامائی

مجتبی عبدی<sup>۱</sup>، سمانه رفیعی<sup>۲</sup>، الهام اسدی<sup>۳</sup>، متینه پوررحیمی<sup>۴</sup>، هادی جلیوند\*

### چکیده

**زمینه و اهداف:** اعتیاد به اینترنت مسئله‌ای نوظهور است، که می‌تواند عوارض زیادی بر ابعاد زندگی فرد داشته باشد. پژوهش حاضر به دنبال بررسی ارتباط اعتیاد به اینترنت با سبک زندگی دانشجویان بود.

**مواد و روش‌ها:** مطالعه حاضر یک مطالعه مقطعی-تحلیلی و جامعه پژوهشی آن تمامی دانشجویان دانشکده پرستاری و مامائی دانشگاه علوم پزشکی ایران بود، که در سال ۱۳۹۶ صورت پذیرفت. ابزار مورد استفاده در این پژوهش، پرسش‌نامه اعتیاد به اینترنت یانگ و پرسش‌نامه سبک زندگی LSQ بوده است.

**یافته‌ها:** در این مطالعه مشخص شد، که ۲۰۶ نفر (۶۸/۶ درصد) از نمونه‌ها عدم اعتیاد، ۸۶ نفر (۲۸/۸ درصد) در معرض اعتیاد و ۸ نفر (۲/۶ درصد) معتاد به اینترنت بودند. همچنین، اعتیاد به اینترنت با ابعاد مختلف سبک زندگی شامل سلامت روان‌شناختی، سلامت معنوی و اجتناب از داروها و مواد مخدر ارتباط داشت.

**نتیجه‌گیری:** بین اعتیاد به اینترنت و ابعاد سبک زندگی، همبستگی وجود داشت و دانشجویان در ابعاد ورزش و تندرستی، کنترل وزن و تغذیه و سلامت محیطی خود عملکرد ضعیف‌تری داشتند. اما بین نمره کل سبک زندگی با اعتیاد به اینترنت رابطه معناداری نبود، که این مسئله می‌تواند ناشی از تفاوت بین گروه‌ها باشد. پیشنهاد به برنامه‌ریزی‌های آموزشی جهت ترویج سبک زندگی سالم در بین دانشجویان رشته‌های پرستاری، مامائی و مدیریت خدمات بهداشتی و درمانی، شامل گسترش فرهنگ ورزش همگانی، ورزش صبحگاهی، بهبود تغذیه شامل مصرف غذاهای کم نمک و حاوی فیبر بالا مانند میوه‌های تازه و کاهش مصرف چربی‌های اشباع‌شده می‌کنیم. همچنین پیشنهاد می‌کنیم، مطالعات بیشتری در این زمینه در بین دانشجویان رشته‌های مذکور انجام شود.

**کلیدواژه‌ها:** اعتیاد به اینترنت، سبک زندگی، دانشجویان، خدمات سلامت

نحوه استناد به این مقاله: عبدی م، رفیعی س، اسدی ا، پوررحیمی م، جلیوند ه. مطالعه ارتباط اعتیاد به اینترنت با سبک زندگی در دانشجویان پرستاری و مامائی. تصویر سلامت ۱۳۹۷؛

(۴۹): ۲۵۸-۲۵۲

۱. گروه پرستاری، بیمارستان ۵۰۲، اداره بهداشت و درمان نازاجا، تهران، ایران

۲. گروه مامائی، دانشکده پرستاری و مامائی، کمیته پژوهشی دانشجویی، دانشگاه علوم پزشکی ایران، تهران، ایران

۳. گروه علوم آزمایشگاهی، دانشکده پیراپزشکی، کمیته تحقیقات دانشجویی، دانشگاه علوم پزشکی ایران، تهران، ایران

۴. گروه اپیدمیولوژی، دانشکده بهداشت، مرکز تحقیقات پیشگیری از آسیب حوادث جاده‌ای، دانشگاه علوم پزشکی تبریز، تبریز، ایران (Email: hadi.jv110@gmail.com)

حقوق برای مؤلف(ان) محفوظ است. این مقاله با دسترسی آزاد در تصویر سلامت تحت مجوز کرییتیو کامنز (<http://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/>) منتشر شده که طبق مفاد آن هرگونه استفاده غیر تجاری تنها در صورتی مجاز است که به اثر اصلی به نحو مقتضی استناد و ارجاع داده شده باشد.

## مقدمه

سبک زندگی راهی است که فرد برای رسیدن به اهداف خود در زندگی برمی‌گزیند، که شیوه زندگی فرد و نوع خاص واکنش او را تعیین می‌کند. اولین بار آلدِر (Adler)، در سال ۱۹۹۲ مفهوم سبک زندگی را عنوان کرد و پس از آن، این مفهوم توسط پیروان او توسعه یافت. در تعریفی دیگر، سبک زندگی مجموعه فعالیت‌هایی است که افراد در زندگی روزمره خود انجام می‌دهند. لذا یک فرد باید در جهت داشتن سبک زندگی سالم به منظور حفظ و ارتقای سلامت، رفتارهایی را برگزیند که سلامت روحی و جسمی او را تضمین می‌کند (۲، ۱). سبک زندگی در طی فرآیند اجتماعی شدن به وجود می‌آید، که با ابعاد سلامت در ارتباط است (۳). علاوه بر این موضوع، اینترنت نیز جای خود را در بین زندگی ما باز کرده است و در ۱۰ سال اخیر تبدیل به بخشی از زندگی روزمره هر فرد شده است (۴). حضور روزافزون اینترنت در زندگی روزمره ما، موجب به وجود آمدن لبه باریکی بین استفاده درست یا نادرست از اینترنت شده (۵)، و تا جایی این روند ادامه یافته که در نهایت استفاده نادرست منجر به اختلال اعتیاد به اینترنت شده و این اختلال به پنجمین ویرایش راهنمای تشخیصی و آماری اختلال‌های روانی (DIAGNOSTIC AND STATISTICAL MANUAL OF MENTAL DISORDERS-V: DSM-V) اضافه شده است (۶). اختلال اعتیاد به اینترنت در دانشجویان بخاطر شرایط سنی و نقش آنها در جامعه حائز اهمیت بسیار است (۷). بخش زیادی از افراد دچار اعتیاد به اینترنت، معتقدند کیفیت زندگی آنها بدون اینترنت بدتر می‌شود (۸)، چنانکه در پژوهشی که بر روی دانشجویان علوم پزشکی دچار اعتیاد به اینترنت انجام شده بود نیز، مشخص شد که اعتیاد به اینترنت با کیفیت زندگی این افراد ارتباط داشت. با توجه به اینکه سبک زندگی ارتباط تنگاتنگ با کیفیت زندگی افراد دارد (۹)؛ مطالعه حاضر با هدف بررسی ارتباط اعتیاد به اینترنت با سبک زندگی دانشجویان انجام شد.

## مواد و روش‌ها

مطالعه حاضر یک مطالعه مقطعی-تحلیلی و جمعیت پژوهشی آن تمامی دانشجویان دانشکده پرستاری و مامائی دانشگاه علوم پزشکی ایران در سال تحصیلی ۱۳۹۶ بود، که نمونه‌گیری به صورت در دسترس انجام شد و حداقل نمونه مورد قبول با  $P < 0.05$ ، توسط فرمول کوکران ۲۳۵ نفر محاسبه شد، که در طی پژوهش ۳۰۰ نفر نمونه تمایل به شرکت در پژوهش را داشتند. شرط ورود به مطالعه حاضر، موافقت دانشجو برای تکمیل پرسش‌نامه جهت انجام مطالعه بود. ابزار گردآوری داده‌ها در این پژوهش، پرسش‌نامه خودگزارش‌دهی شامل سه بخش بود: الف) اطلاعات جمعیت‌شناختی شامل سن، جنس، رشته تحصیلی، سال تحصیل (چند سال دانشجوی بودن)، تعداد اعضای خانواده، محل سکونت، وضعیت

تحصیلی (معدل) و وضعیت تأهل بود. ب) پرسش‌نامه سبک زندگی (Life Style Questionnaire: LSQ) که شامل ۷۰ گویه ۴ لیکرتی (هرگز، گاهی اوقات، معمولاً و همیشه) و دارای ۱۰ بعد سلامت جسمانی (۸ گویه)، ورزش و تندرستی (۷ گویه)، کنترل وزن و تغذیه (۷ گویه)، پیشگیری از بیماری‌ها (۷ گویه)، سلامت روان‌شناختی (۷ گویه)، سلامت معنوی (۶ گویه)، سلامت اجتماعی (۷ گویه)، اجتناب از داروها و مواد مخدر (۶ گویه)، پیشگیری از حوادث (۸ گویه) و سلامت محیطی (۷ گویه) است و نمره کل سبک زندگی از مجموع نمرات این پرسش‌نامه محاسبه می‌شود. این پرسش‌نامه توسط لعلی و همکاران ساخته و اعتباریابی شده است (۱) و آلفای کرونباخ آن ۰/۸۷ گزارش شده است. پیش از مطالعه نیز، پایایی پرسش‌نامه در یک گروه ۱۵ نفری از دانشجویان، توسط آلفای کرونباخ به آزمون مجدد گذاشته شد، که مقدار ۰/۸۳۱ به دست آمد. ج) پرسش‌نامه اعتیاد به اینترنت یانگ (Internet Addiction Test) (۱)، که از ۲۰ گویه ۵ لیکرتی (به ندرت، گاهی، اغلب، بیشتر و همیشه) تشکیل شده و شامل سه بخش اعتیاد به اینترنت (۴۹-۰)، در معرض اعتیاد به اینترنت (۷۹-۵۰) و عدم اعتیاد به اینترنت (۸۰-۱۰۰) است و روایی و پایایی آن در ایران توسط علوی و همکاران بررسی شده است (۱۰)، که آلفای کرونباخ به دست آمده ۰/۸۸ بود. پیش از مطالعه نیز، پایایی این پرسش‌نامه در یک گروه ۱۵ نفری از دانشجویان، به روش محاسبه آلفای کرونباخ به آزمون مجدد گذاشته شد و مقدار ۰/۸۷۶ برای آن به دست آمد.

بعد از جمع‌آوری اطلاعات، به منظور تجزیه و تحلیل داده‌ها از نرم‌افزار گراف‌پد (Graph pad PRISM) و استاتا (STATA 16) استفاده شد. ابتدا برای بررسی نرمال بودن داده‌ها از آزمون شاپیرو ویلک (Shapiro-Wilk) استفاده شد، که نرمال بودن داده‌ها را رد کرد ( $P = 0.0001$ )، سپس برای سنجش ارتباط بین متغیرهای رشته تحصیلی با بعد جسمانی سبک زندگی، رشته تحصیلی با پیشگیری از حوادث، محل سکونت با بعد سلامت اجتماعی، وضعیت اعتیاد به اینترنت با سال تحصیلی و متغیرهای اعتیاد به اینترنت با سن، از آزمون کروسکال والیس (Kruskal-Wallis Test) استفاده شد. جهت بررسی ارتباط بین اعتیاد به اینترنت و نمره کل سبک زندگی، از آزمون رگرسیون رتبه‌ای (Ordinal Regression) استفاده شد، به این ترتیب که ابتدا ارتباط تمام متغیرهای مخدوشگر احتمالی شامل متغیرهای سن، سال تحصیلی، جنسیت، تأهل، رشته، محل سکونت، معدل سال تحصیلی و تعداد اعضای خانواده تک تک با متغیر اعتیاد به اینترنت بررسی شد و سپس هریک از این متغیرها که مقدار P-value آنها کمتر یا مساوی ۰/۱ بود، وارد مدل رگرسیون رتبه‌ای شدند و ارتباط نمره

## یافته‌ها

در مطالعه حاضر، 300 دانشجو شرکت کردند که بیشتر آنها زن و مجرد بودند. مشخصات جمعیت‌شناسی نمونه‌ها در جدول ۱ گزارش شده است. ۲۰۶ نفر از دانشجویان عدم-اعتیاد، ۸۶ نفر در معرض اعتیاد و ۸ نفر اعتیاد به اینترنت داشتند. میانگین  $\pm$  انحراف معیار امتیازات در ابعاد مختلف سبک زندگی، به ترتیب شامل سلامت جسمانی  $2/59 \pm 15$ ، ورزش و تندرستی  $3/57 \pm 10$ ، کنترل وزن و تغذیه  $3/82 \pm 12$ ، پیشگیری از بیماری‌ها  $2/55 \pm 16$ ، سلامت روان‌شناختی  $2/96 \pm 14$ ، سلامت معنوی  $3/73 \pm 15$ ، سلامت اجتماعی  $3/00 \pm 15$ ، اجتناب از داروها و مواد مخدر  $1/92 \pm 16$ ، پیشگیری از حوادث  $3/68 \pm 17$  و سلامت محیطی  $2/69 \pm 12$  بود، که نمره کلی سبک زندگی نمونه‌ها  $16/58 \pm 141$  به-دست آمد.

کل سبک زندگی با اعتیاد به اینترنت با کنترل اثر این مخدوشگرها با مدل رگرسیون رتبه‌ای سنجیده شد. ارتباط بین متغیرهای محل سکونت با اعتیاد به اینترنت، متغیر تأهل با اعتیاد به اینترنت، جنسیت با اعتیاد به اینترنت و متغیر رشته با اعتیاد به اینترنت، با آزمون کای اسکوئر و برای بررسی همبستگی متغیرهای تعداد اعضای خانواده با معدل، تعداد اعضای خانواده با اجتناب از دارو و مواد مخدر، معدل با اعتیاد به اینترنت، تعداد اعضای خانواده با اعتیاد به اینترنت، نمره کل سبک زندگی و متغیرهای ابعاد سبک زندگی با اعتیاد به اینترنت، از تست غیرپارامتریک اسپیرمن استفاده شد. همچنین، ارتباط بین متغیرهای جنسیت با بعد جسمانی با استناد به قضیه حد مرکزی با آزمون آماری تی دو گروه مستقل سنجیده شد و نتایج در سطح  $P < 0/05$  معنادار تلقی شد.

جدول ۱. اطلاعات جمعیت‌شناختی شرکت‌کنندگان در مطالعه همبستگی اعتیاد به اینترنت با سبک زندگی در دانشجویان

| متغیر       | زیر واحد                   | یافته (درصد) | متغیر               | زیر واحد                   | یافته (درصد)     |
|-------------|----------------------------|--------------|---------------------|----------------------------|------------------|
| جنس         | مرد                        | ۹۰ (۳۰)      | معدل                | میانگین $\pm$ انحراف معیار | $15/61 \pm 1/64$ |
|             | زن                         | ۲۱۰ (۷۰)     |                     | بازه                       | ۱۱ تا ۱۸         |
| سن          | میانگین $\pm$ انحراف معیار | $22 \pm 2/2$ | وضعیت سکونت         | خانواده                    | ۱۹۰ (۶۳/۳)       |
|             | بازه                       | ۱۹ تا ۲۷     |                     | خوابگاه                    | ۹۸ (۳۲/۶)        |
| تأهل        | مجرد                       | ۲۷۶ (۹۲)     | ابعاد خانواده (نفر) | تنها                       | ۱۲ (۴)           |
|             | متاهل                      | ۲۴ (۱۸)      |                     | دو                         | ۱۶ (۵/۳)         |
| رشته تحصیلی | پرستاری                    | ۱۴۴ (۴۸)     | سه                  | چهار                       | ۴۴ (۱۴/۶)        |
|             | مامائی                     | ۱۰۴ (۳۴/۶)   |                     | پنج                        | ۵۴ (۱۸)          |
|             | مدیریت                     | ۵۲ (۱۷/۳)    |                     | شش                         | ۳۶ (۱۲)          |
| سال تحصیل   | سال اول                    | ۶۴ (۲۱/۳)    | هفت                 |                            | ۳۰ (۱۰)          |
|             | سال دوم                    | ۱۰۴ (۳۴/۶)   |                     |                            |                  |
|             | سال سوم                    | ۹۲ (۳۰/۶)    |                     |                            |                  |

شد. همچنین، نمره کلی سبک زندگی نمونه‌ها خوب (کسب‌شده: ۱۴۱؛ حداقل حداکثر: ۰-۲۱) بود. رشته تحصیلی با بعد جسمانی سبک زندگی ( $P=0/084$ ) و پیشگیری حوادث ( $P=0/074$ ) رابطه معنادار آماری نداشت و محل سکونت با بعد سلامت معنوی ( $P=0/016$ )، بعد سلامت اجتماعی ( $P=0/001$ ) و اجتناب از داروها و مواد مخدر ( $P=0/001$ ) رابطه معنادار آماری نداشت. با اعتیاد به اینترنت ( $P=0/141$ ) نیز، رابطه معنادار آماری نداشت. متغیر جنسیت با اعتیاد به اینترنت ارتباط معنادار نداشت ( $P=0/223$ ) و متغیر رشته نیز با اعتیاد به اینترنت ارتباط معنادار نداشت ( $P=0/352$ ). تعداد اعضای خانواده با معدل دانشگاهی ( $r=0/188$  و  $P=0/001$ ) همبستگی عکس و با اجتناب از دارو و مواد مخدر ( $r=0/154$  و  $P=0/007$ )، همبستگی مستقیم داشت. متغیر معدل با اعتیاد به اینترنت همبستگی معنادار نداشت ( $r=-0/009$  و  $P=0/873$ ) و متغیر تعداد اعضای خانواده نیز با اعتیاد به اینترنت همبستگی معنادار نداشت ( $r=0/43$  و  $P=0/001$ )

با مقایسه نمرات کسب‌شده در ابعاد سبک زندگی با حداقل و حداکثر نمرات قابل کسب برای هر بعد و دسته‌بندی آنها بر پنج قسمت به صورت بسیار خوب، خوب، متوسط، ضعیف و بسیار ضعیف، به این نتیجه رسیدیم که نمرات کسب‌شده در ابعاد سلامت معنوی (کسب‌شده: ۱۵؛ حداقل-حداکثر: ۰-۱۸) و اجتناب از داروها و مواد مخدر (کسب‌شده: ۱۶؛ حداقل-حداکثر: ۰-۱۸) بسیار خوب، در ابعاد پیشگیری از بیماری‌ها (کسب‌شده: ۱۶؛ حداقل-حداکثر: ۰-۲۱)، سلامت روان‌شناختی (کسب‌شده: ۱۴؛ حداقل-حداکثر: ۰-۲۱)، سلامت اجتماعی (کسب‌شده: ۱۵؛ حداقل-حداکثر: ۰-۲۱)، پیشگیری از حوادث (کسب‌شده: ۱۷؛ حداقل-حداکثر: ۰-۲۱) و سلامت جسمانی (کسب‌شده: ۱۵؛ حداقل-حداکثر: ۰-۲۴) خوب و در ابعاد ورزش و تندرستی (کسب‌شده: ۱۰؛ حداقل-حداکثر: ۰-۲۱)، کنترل وزن و تغذیه (کسب‌شده: ۱۲؛ حداقل-حداکثر: ۰-۲۱) و سلامت محیطی (کسب‌شده: ۱۲؛ حداقل-حداکثر: ۰-۲۱) متوسط در نظر گرفته

$r = -0/134$  و  $P = 0/020$ ، سلامت معنوی ( $r = 0/149$  و  $P = 0/009$ ) و اجتناب از داروها و مواد مخدر ( $r = -0/117$ ) و  $P = 0/042$  بودیم. ارتباط اعتیاد و نمره کل سبک زندگی با استفاده از آزمون رگرسیون رتبه‌ای و با کنترل اثر تمام متغیرهای مخدوش‌کننده، شامل متغیرهای سن و سال تحصیلی که مقدار  $P$ -value آنها کمتر یا مساوی با  $0/1$  بود، سنجیده شد و بین نمره کل سبک زندگی و اعتیاد به اینترنت ارتباط معنادار آماری ( $P = 0/916$  و  $df = 1$ ) دیده نشد (جدول ۲).

$P = 0/461$ ). همچنین، درمقایسه جنسیت با بعد جسمانی که از آزمون تی مستقل استفاده شد، جنسیت با بعد جسمانی ( $P = 0/14$ ) و  $P = 0/324$  = انحراف معیار و  $1/441 - 0/166$  = ۹۵ درصد فاصله اطمینان) رابطه معنادار آماری داشت. بین اعتیاد به اینترنت با سال تحصیل ( $P = 0/030$ ) و سن ( $P = 0/009$ ) ارتباط معنادار آماری وجود داشت؛ اما بین تأهل با اعتیاد به اینترنت رابطه معنادار آماری وجود نداشت ( $P = 0/223$ ). در سنجش همبستگی بین ابعاد سبک زندگی با اعتیاد به اینترنت، شاهد همبستگی معکوس اعتیاد به اینترنت با ابعاد سلامت روان‌شناختی

جدول ۲. نتایج آزمون رگرسیون رتبه‌ای بین متغیرهای نمره کل سبک زندگی با اعتیاد به اینترنت با کنترل متغیرهای مخدوش‌گرهای سن و سال تحصیلی

| برآورد ضریب رگرسیون | انحراف معیار | درجه آزادی | شاخص معناداری | دامنه اطمینان ۹۵ درصد نسبت شانس |
|---------------------|--------------|------------|---------------|---------------------------------|
| ۳/۷۱۹               | ۱/۶۹۸        | ۱          | ۰/۰۲۸         | ۱۱۴۴/۸۱۷                        |
| ۶/۵۹۸               | ۱/۷۴۴        | ۱          | ۰/۰۰۰         | ۲۲۴۰۴/۱۲                        |
| -۰/۰۰۱              | ۰/۰۰۸        | ۱          | ۰/۹۱۶         | ۱/۰۱۴                           |
| ۰/۱۰۴               | ۰/۰۶۹        | ۱          | ۰/۱۳۴         | ۱/۲۷۱                           |
| ۰/۱۷۷               | ۰/۰۹۸        | ۱          | ۰/۰۷۲         | ۱/۴۴۷                           |

## بحث

براساس طبقه‌بندی که در بخش یافته‌ها ذکر شد، می‌توان نتیجه‌گیری کرد که دانشجویان در ابعاد ورزش و تندرستی، کنترل وزن و تغذیه و سلامت محیطی خود، عملکرد ضعیف‌تری داشتند، که این مسئله نیازمند توجه خاص و ایجاد برنامه‌هایی برای جلب توجه این دانشجویان به ورزش و تندرستی خود، کنترل وزن و تغذیه و سلامت محیطی خود است.

با بررسی ارتباط محل سکونت و اعتیاد به اینترنت مشاهده شد، بین این دو متغیر ارتباط معنادار آماری وجود نداشت، که این مسئله با پژوهش‌های فرهادی نیا و همکاران (۱۰) تائو (Tao Z) و همکاران (۱۱) و ناصری و همکاران (۱۲) و سایر مطالعات (۱۳، ۱۴) انجام‌شده در ایران همخوانی ندارد، و به نظر می‌رسد نیاز به مطالعات بیشتری در این زمینه است.

یافته‌های این پژوهش با یافته‌های مطالعات انجام‌شده توسط بحری بیناباج و همکاران (۱۵)، قمری (۱۶) ناستی زایی (۱۷) و جعفری ندوشن و همکاران (۱۸) درمورد ارتباط سلامت روان با اعتیاد به اینترنت، همپوشانی داشت. همچنین، یافته‌های پژوهش پیرامون اعتیاد به اینترنت با اعتیاد به مواد مخدر با یافته‌های پژوهش حسینی (۱۹) مطابقت داشت. در ارتباط‌سنجی صورت‌گرفته، همبستگی مثبت سلامت معنوی با اعتیاد به اینترنت جای این سؤال را مطرح کرد، که چرا بین این عامل با اعتیاد به اینترنت ارتباط مستقیم وجود داشت؟، که این مسئله نیازمند بررسی دقیق-

تر در مفاهیم سلامت معنوی و بررسی وسیع‌تر این بعد از سبک زندگی با اعتیاد به اینترنت است.

تمامی نمونه‌های پژوهش حاضر، دانشجویان در نظر گرفته شدند و بازه سنی و مقطع تحصیلی آنها یکسان بود، تا تأثیر نوع استفاده آنها از اینترنت در پژوهش حاضر تعدیل شود. از محدودیت‌های پژوهش نیز می‌توان به عدم بررسی نوع استفاده دانشجویان از اینترنت اشاره کرد.

براساس یافته‌های این پژوهش، اهمیت توجه به پیشگیری از اعتیاد به اینترنت و بررسی تحقیقات بیشتر پیرامون عوامل مؤثر بر اعتیاد به اینترنت پیشنهاد می‌شود. همچنین، نیاز به غربالگری دانشجویان دارای اعتیاد به اینترنت برای مداخلات درمانی الزامی است.

## نتیجه‌گیری

بین اعتیاد به اینترنت و ابعاد سبک زندگی همبستگی وجود داشت و دانشجویان در ابعاد ورزش و تندرستی، کنترل وزن و تغذیه و سلامت محیطی خود، عملکرد ضعیف‌تری داشتند. اما بین نمره کل سبک زندگی با اعتیاد به اینترنت، رابطه معناداری وجود نداشت، که این مسئله می‌تواند ناشی از تفاوت بین گروه‌ها باشد. پیشنهاد به برنامه‌ریزی‌های آموزشی جهت ترویج سبک زندگی سالم در بین دانشجویان رشته‌های پرستاری، مامائی و مدیریت خدمات بهداشتی و درمانی شامل گسترش فرهنگ

## تقدیر و تشکر

نویسندگان این مقاله از معاونت درمان دانشگاه علوم پزشکی ایران، کمیته تحقیقات دانشگاه علوم پزشکی ایران، اساتید گرامی که ما را در انجام این مطالعه راهنمایی کردند و تمامی دانشجویان شرکت کننده در این مطالعه به دلیل همکاری شان در انجام این مطالعه، قدردانی می کنند.

ورزش همگانی، ورزش صبحگاهی، بهبود تغذیه شامل مصرف غذاهای کم نمک و حاوی فیبر بالا مانند میوه های تازه و کاهش مصرف چربی های اشباع شده می کنیم. همچنین پیشنهاد می کنیم مطالعات بیشتری در این زمینه در بین دانشجویان رشته های مذکور انجام شود.

## ملاحظات اخلاقی

در این مطالعه، افراد به طور آگاهانه و با رضایت شخصی به صورت شفاهی وارد مطالعه شدند و در جهت رعایت حقوق شرکت کنندگان، اطلاعات افراد در تحلیل ها به شکل ناشناس وارد شد، به طوری که امکان بازگشت به افراد از طریق این اطلاعات وجود ندارد. این مطالعه منتج از طرح مصوب و یا پایان نامه نیست.

## تضاد منافع

نویسندگان این مقاله هیچ گزینی جهت انجام این مطالعه از هیچ سازمانی دریافت نکردند.

## References

- Lali M, Abedi A, Kajbaf MB. Construction and Validation of the Lifestyle Questionnaire(LSQ). Psychological research. Spring-Summer 2012;15(1). (Persian)
- Maheri AB, Hamid Joveini H, Bahrami MN, Sadeghi R. The study of the effects of internet addiction on healthy lifestyle in students living in the dormitories of Tehran University of Medical Sciences, 2012. RJMS. 2013;20(114):10-9. (Persian)
- Mosher CE, Sloane R, Morey MC, Snyder DC, Cohen HJ, Miller PE, et al. Associations between lifestyle factors and quality of life among older long-term breast, prostate, and colorectal cancer survivors. Cancer. 2009;115(17):4001-9. doi:10.1002/cncr.24436
- Anderson EL, Steen E, Stavropoulos V. Internet use and Problematic Internet Use: a systematic review of longitudinal research trends in adolescence and emergent adulthood. Int J Adolesc Youth. 2017;22(4):430-54. doi:10.1080/02673843.2016.1227716
- L Lu WH, Lee KH, Ko CH, Hsiao RC, Hu HF, Yen CF. Relationship between borderline personality symptoms and Internet addiction: The mediating effects of mental health problems. J Behav Addict. 2017;6(3):434-41. doi:10.1556/2006.6.2017.053
- American Psychiatric Association. Diagnostic and statistical manual of mental disorders (DSM-5). American Psychiatric Pub; 2013.
- Ajam AA, Badnava S, Abdollahi M, Momeni-mahmouei H. The Relation Between Emotional Creativity and Academic Enthusiasm in Public Health students in Gonabad university of medical sciences. RME. 2017;8(4):11-8. doi:10.18869/acadpub.rme.8.4.11 (Persian)
- Pontes HM, Szabo A, Griffiths MD. The impact of Internet-based specific activities on the perceptions of Internet addiction, quality of life, and excessive usage: A cross-sectional study. Addict Behav Rep. 2015;1:19-25. doi:10.1016/j.abrep.2015.03.002
- Fatehi F, Monajemi A, Sadeghi A, Mojtahedzadeh R, Mirzazadeh A. Quality of Life in Medical Students With Internet Addiction. Acta Med Iran. 54(10):662-666. doi:10.1371/journal.pone.0174209
- Farhadini M, Malekshahi F, Jalilvand M, Foroughi S, Rezaii S. Study of relationship between the Internet addiction and general health of students of Lorestan university of medical sciences in 2013. Yafteh. 2016;17(4):62-74. (Persian)
- Tao Z, Wu G, Wang Z. The relationship between high residential density in student dormitories and anxiety, binge eating and Internet addiction: a study of Chinese college students. Springerplus. 2016;5(1):1579. doi:10.1186/s40064-016-3246-6
- Naseri L, Mohamadi J, Sayehmiri K, Azizpoor Y. Perceived Social Support, Self-Esteem, and Internet Addiction Among Students of Al-Zahra University, Tehran, Iran. Iran J Psychiatry Behav Sci. 2015;9(3):e421. doi:10.17795/ijpbs-421 (Persian)
- Vahabi A, Vahabi B, Rajabi N, Taifuri s, Ahmadian M. Evaluation of internet addiction and its related factors in

- the students of Kurdistan University of Medical Sciences, 2015. *J Med Educ Dev*. 2015;8(19):99-110. (Persian)
- 14 .Hajizadeh Meymandi M, Vakili Ghasemabad S, Mirmongereh A. A survey of the relationship between socio-psychological factors and internet addiction (Case study: Girl students of Yazd University). *JWICA*. 2016;8(4):473-92. doi:10.22059/jwica.2016.61790 (Persian)
- 15 .Bahri N, SadeghMoghadam L, Khodadost L, Mohammadzade J, Banafsheh E. Internet addiction status and its relation with students' general health at Gonabad Medical University. *J Birjand Uni Med Sci*. 2011;8(3):166-73. (Persian)
- 16 .Ghamari F, Mohammadbeigi A, Mohammadsalehi N, Hashiani AA. Internet addiction and modeling its risk factors in medical students, iran. *Indian J Psychol Med*. 2011;33(2):158-62. doi:10.4103/0253-7176.92068
- 17 .Nastizai N. The relationship between general health and internet addiction. *ZJRMS*. 2009;11(1):57-63. (Persian)
- 18 .Jafary Nodoushan M, Jafary Nodoushan K, Mirizadeh M, Ahmari Tehran H, Norouzinejad G, Sadeghi Yekta T, et al. The Survey of Correlation between Internet Addiction and General Health Status among the Students of Qom University of Medical Sciences in 2010-2011, Qom, Iran. *Qom Univ Med Sci J*. 2012;6(3):86-90. (Persian)
- 19 .Hosseini S. Internet and drug abuse: a sociological analysis. 2005. (Persian)

Archive of SID