

رابطه بین گوشه گیری اجتماعی، افسردگی و اضطراب با اختلالات خواب در کاربران اینترنت شهر اهواز

دکتر فرزانه گل شکوه*

چکیده

هدف پژوهش حاضر بررسی رابطه گوشه گیری اجتماعی، افسردگی و اضطراب با اختلالات خواب کاربران اینترنت شهر اهواز در سال ۸۹ بود. جامعه آماری شامل ۳۰۰ نفر از کاربران شهر اهواز بودند که به صورت در دسترس انتخاب شدند. برای جمع آوری داده‌ها از پرسشنامه افسردگی بک، انزوای اجتماعی وودورث، اضطراب کتل و اختلالات خواب استفاده شد. جهت تجزیه و تحلیل داده‌ها از ضریب همبستگی پیرسون و تحلیل رگرسیون چند متغیری در استفاده شد. تجزیه و تحلیل داده‌ها نشان داد که بین انزوای اجتماعی، افسردگی، اضطراب با اختلالات خواب زنان و مردان رابطه معنی داری وجود دارد.

کلمات کلیدی: اختلالات خواب، انزوای اجتماعی، افسردگی، اضطراب

* عضو هیئت علمی دانشگاه آزاد اسلامی واحد اندیمشک (نویسنده مسئول)

مقدمه

در سپیده دم هزاره سوم، شاهد تحولات شگفت فن آوری و تاثیرات فرهنگی، اجتماعی و حرفه ای ناشی از آن هستیم، انقلاب الکترونیک، انفجار اطلاعاتی و انقلاب رایانه ای تفاوت های کمی و کیفی بسیاری در جهان نسبت به دو دهه با خود به همراه آورده است و آن تبدیل جهان به یک کلبه واحد است. مهمترین فعالیت فن آوری جدید برقراری ارتباطات و انتقال و تبادل اطلاعات در طیفی گسترده است که محدودیتی برای آن نمی توان قائل شد در سراسر کره زمین اینترنت در حال تبدیل شدن به جزئی از زندگی روزمره مردم از جمله، در حرفه روانشناسی و روانپزشکی است. انجمن روانشناسان آمریکا نزدیک به ۱/۲ میلیون دلار برای به روز در آوردن اطلاعات هزینه می کند. اینترنت همچنین، تأثیر بسیار عمیقی بر میزان دانایی و جهان بینی داشته است. میلیون ها انسان در سراسر دنیا می توانند به راحتی به حجم زیادی از اطلاعات گوناگون به صورت آنلاین دسترسی داشته باشند. همانند، کتابخانه های ملی، اینترنت نیز می تواند اطلاعات فراوان و پراکنده ای را به سرعت ارائه دهد در حال حاضر بیش از ۱۱ میلیون کاربر در ایران مشغول فعالیت، کار و گشت و گذار در دهکده جهانی هستند تکنولوژی و مخصوصاً کامپیوتر و اینترنت علاوه بر مزایایی که دارند بی گمان پدید آورنده مشکلات جدید و یا تشدید کننده مشکلات قدیمی می باشند. ویژگی های منحصر به فرد اینترنت از جمله سهولت دسترسی به آن، ۲۴ ساعته بودن آن، سادگی کار، هزینه پایین، گمنام ماندن کاربران در آن و... همگی موجب استقبال عظیم مردم در سراسر جهان از آن شده است. این خصوصیات علاوه بر آن که از یک جهت از قابلیت های اینترنت محسوب می شوند، از طرف دیگر از معایب آن نیز شمرده می شوند. یکی از مشکلاتی که اینترنت پدید آورده است، اعتیاد مجازی یا اعتیاد به این شبکه عظیم جهانی است که دارای تاثیرات رفتاری و روانی بسیار مضر بر روی کاربران می باشد. (امیدوار و صارمی، ۱۳۸۱). استفاده کنترل نشده از کامپیوتر تکامل فیزیکی، رشد اجتماعی و روانی جوان و نوجوان را در معرض خطر قرار میدهد. متغیرهای همچون افسردگی که یکی از شایعترین اختلالات روانی است که با مجموعه ای از نشانه های زیست شناختی از جمله: بروز تغییراتی در اشتها، فعالیت حرکتی، علاقه یا فعالیت جنسی و خواب همراه است اضطراب که یک احساس منتشر، بسیار ناخوشایند و اغلب مبهم دلوایسی است که با یک یا چند تا از احساس جسمی همراه می گردد، مثل احساس خالی شدن سردل، تنگی قفسه، تپش قلب، سردرد یا میل جبری ناگهانی برای دفع ادرار بی قراری و میل برای حرکت نیز از علائم شایع است. اضطراب یک علامت هشدار دهنده است. خبر از خطری قریب الوقوع می دهد و شخص را برای مقابله با تهدید آماده می سازد. و انزوای اجتماعی که یک انزوای نافذ یا اجتناب از برقراری رفت و آمد اجتماعی است. این مشکل ممکن است ناشی از بسیاری از اختلالات جسمی، رفتاری و احساسی از قبیل اضطراب، حملات عصبی و اختلالات خوراکی، اعتیاد، پرخاشگری و به طور کلی ناخوشی باشد (برومت، ۲۰۰۱). و اختلالات خواب که اختلالاتی هستند که باعث به هم خوردن نظم طبیعی خواب، کاهش یا افزایش آن یا بروز حالت های غیر عادی در خواب می شوند و فرد از ایجاد آنها اظهار ناراحتی

می نماید (کاپلان سادوک، ۲۰۰۸). در این تحقیق مورد بررسی قرار گرفته است. لذا هدف از پژوهش حاضر بررسی علمی این مساله بود که _ آیا بین انزوای اجتماعی، افسردگی، اضطراب با اختلالات خواب در مردان و زنان رابطه معنی داری وجود دارد؟.

مطالعات آفونسو^۱ (۱۹۹۸)، خاطر نشان می کند که استفاده از اینترنت سبب ایجاد احساس بدبختی بدبختی، انزوای اجتماعی، تنهایی، دوری از خانواده و بطور کلی کاهش سلامت روانی می شود. این دوری از خانواده و دوستان نوعی حالت روانی است که به آن انزوای اجتماعی می گویند مچ^۲ (۲۰۰۵)، دریافت که استفاده از اینترنت یک فعالیت زمان گیر است پس می تواند مدت تعامل نوجوان با خانواده اش را کاهش دهد. مچ در مطالعه دیگری به این نتیجه رسید که ۵۰ درصد خانواده ها در زمانی که « آن لاین » هستند کمتر با هم صحبت می کنند و ۴۱ درصد شرکت کنندگان تمایل به یادگیری رفتارهای ضد اجتماعی در این مدت داشته اند. کورتیس معتقد است دوستی ها و ارتباطات مجازی، انزوا و جدایی اجتماعی به همراه خواهد داشت. یانگ^۳ (۱۹۹۷) بیان می دارد، افزایش تنهایی با کاهش در پیوندها و ارتباطات اجتماعی زندگی واقعی با افزایش استفاده از اینترنت مطابقت دارد. کراتز و گروند^۴ (۲۰۰۷) دریافتند که استفاده بیشتر از اینترنت با پیامد کاهش ارتباطات خانوادگی همراه بوده است و استفاده زیاد از اینترنت برای اهداف ارتباطی نیز با کاهش مقدار چرخه ارتباط اجتماعی، محلی و راه دور همراه خواهد بود. همچنین نتایج این تحقیق که بر روی خانواده ها انجام گرفت نشان داد، افرادی که بیشتر از اینترنت استفاده کرده اند تنهایی آنها افزایش یافته است به علاوه اینکه استفاده از اینترنت با افزایش افسردگی و عقب نشینی از زندگی واقعی عجین بوده است. ساندرس (۲۰۰۰)^۵، تحقیقی را برای بررسی اثرات جنسیت، سن، افسردگی و درون گرایی بر روی کاربران اینترنت انجام دادند، که نتایج آن نشان داد ۴۵ درصد آنان زنانی هستند که دارای دوره هایی از افسردگی در طول زندگی خود بوده اند. همچنین ۵۱ درصد آنان خود را دارای تیپ شخصیتی درون گرا معرفی کردند. اختلالات خواب اختلالاتی هستند که باعث به هم خوردن نظم طبیعی خواب، کاهش یا افزایش آن یا بروز حالت های غیر عادی در خواب می شوند و فرد از ایجاد آنها اظهار ناراحتی می نماید. تحقیق اریک جی مودی^۶ (۲۰۰۴) همین ارتباط رامیان انزوا و استفاده از اینترنت را نشان می دهد فین^۷ (۱۹۹۹) پس از بررسی بر روی افرادی که کاربر اینترنتی هستند و برای کنترل سلامت خود از گروههای آنلاین^۸ استفاده می کنند. نتایجش نشان داد که این کاربران مشکلات جسمانی - عاطفه ای دارند. آنان احساس انزجار اجتماعی، افسردگی، احساس تنهایی، می کنند و دچار نقصان هستند از تعاملات اینترنتی جهت رفع

1. Affonso
2. Mesch
3. Yang
4. Kratzer
5. Sanders
6. Erik jemodi
7. finn
8. anlin

این گونه کاستی ها استفاده می کنند. اما به نظر برخی دیگر همین استفاده از اینترنت خود باعث ایجاد احساس تنهایی می شود. زیرا افراد هنگامی که به اینترنت روی می آورند مجذوب این فضا می شوند و تعاملات آنها در دنیای واقعی کاهش می یابد و بدین ترتیب احساس تنهایی آنها شکل می گیرد. ساندرز^۱ و همکاران (۲۰۰۰) عنوان کردند که پژوهش ها نشان می دهد رابطه بین افزایش استفاده از اینترنت افزایش احساس تنهایی و افسردگی در نوجوانان قابل توجه است.

کورگاؤنکر، پرادپ، ولین^۲ (۱۹۹۹) عنوان می کنند افرادی که حتی ساعات کمی در هفته آنلاین میزان بالایی از احساس تنهایی و افسردگی را تجربه می کنند و همچنین افرادی دارای انگیزه فرار اجتماعی از وب جهت غلبه بر احساس تنهایی استفاده می کنند گونچار^۳، آدامز^۴ (۲۰۰۰) با پژوهش بر روی کاربران اینترنتی نشان دادند که استفاده بیش از اندازه از اینترنت با افزایش احساس تنهایی و افسردگی و کاهش روابط اجتماعی ارضا کننده (زمان آف-لاین^۵) رابطه دارد. جکسون^۶ و همکاران (۲۰۰۱) در مورد تفاوت جنسی در روانشناسی اینترنت، زنان بیشتر از پست الکترونیکی و مردان بیشتر از وب^۷ استفاده می کنند. زنان بیشتر اضطراب رایانه ای را احساس می کنند و تمایلات کمتری به گفتار و کردار یکنواخت رایانه ای نشان می دهند. همچنین میزان کارایی در امور رایانه ای، احساس تنهایی و افسردگی منجر به ایجاد تفاوت در زنان و مردان در نوع استفاده از اینترنت شده است. پژوهش ها حاکی از آن است که زنان بیشتر افسردگی و مردان بیشتر احساس تنهایی را تجربه می کنند.

شیهان^۸ (۲۰۰۲) عنوان می کند افرادی که احساس تنهایی می کنند و کسانی که بیشتر می خواهند از دیگران فرار کنند، از وب^۹ سایت ها استفاده می کنند میر کرک^{۱۰} و همکاران (۲۰۰۶) تحقیقی به روش طولی و به مدت یکسال بر روی ۴۴۷ فرد بزرگسال معتاد به اینترنت که ۱۶ ساعت در هفته اینترنت کار می کردند و از یک سال گذشته تاکنون در خانه به اینترنت دسترسی داشته، انجام دادند. در این تحقیق مشخص شد که تعدادی از آنها در طول یک سال از همسرانشان جدا شده بودند. تعدادی دیگر از این افراد بیشتر از دو بار شغل خود را عوض کرده اند. بیش از نیمی از آنها از آنها دچار افسردگی می باشند. و تعدادی دیگر از آن ها از مشکلات افسردگی رنج می برند. و بیشتر آنها از کمبود اعتماد به نفس رنج می برند.

فرارو^{۱۱}، و همکاران (۲۰۰۷) ورژن^{۱۲} ایتالیایی تست اعتیاد به اینترنت یانگ را برای یک نمونه از افراد

1. Sanderz
2. Korgaonkar Pradeep. K & Wolin,
3. Gonchar
4. Adamz
5. Of line
6. jakson
7. veb
8. Sheehan
9. Veb
10. Meer kerk
11. Feraro
12. Vergen

ایتالیایی که در جنسیت، شغل و سن با هم متفاوت بودند را اجرا کردند. نتایج تحقیقاتشان نشان داد که کیفیت زندگی فردی و اجتماعی آنها منجر به روی آوردن به استفاده از اینترنت می شود و همچنین مشخص شد که افرادی که زمان بیشتری آنلاین هستند در تست اعتیاد به اینترنت نمرات بیشتری را کسب می نمایند. این افراد به دلیل کیفیت زندگی شان پیشرفت در اختلال اعتیاد به اینترنت و کاهش کیفیت زندگی اجتماعی را نشان می دهند.

کائو و همکاران (۲۰۰۷) عنوان نمودند که اعتیاد به اینترنت با متغیرهای روانشناختی مانند کمرویی، تنهایی، خود آگاهی، اضطراب، افسردگی و ارتباطات درون فردی را ارتباط دارند ها، و همکاران، (۲۰۰۷) در یک پژوهش ارتباط بین افسردگی و اعتیاد به اینترنت در میان نوجوانان را نشان دادند. ی^۲ و همکاران (۲۰۰۷) جهت تشخیص ارتباط بین اعتیاد به اینترنت، افسردگی، اضطراب، اختلال فزونکاری، و خصومت پژوهشی بر روی ۲۱۱۴ نوجوان انجام دادند، علائم مربوط به اعتیاد به اینترنت، افسردگی، اضطراب اجتماعی، اختلال فزونکاری، و خصومت بررسی شدند و نتایج نشان داد که نوجوانان دختر دارای اعتیاد به اینترنت علائم بیشتری از پیش فعالی و افسردگی نشان می دهند. در نوجوانان پسر دارای اعتیاد به اینترنت خصومت به همراه اعتیاد به اینترنت دیده شد. توجه بیشتری باید به نوجوانان پسر یا خصومت بالا در تداخل با اعتیاد به اینترنت صورت بگیرد. نادمی و سعیدی رضوانی (۱۳۸۵) در مورد استفاده از اینترنت و پیامدهای روانی اجتماعی آن با مطالعه بر روی ۲۰۰ نفر از دانشجویان دانشگاه آزاد اسلامی واحد مشهد نشان دادند که ۷۷٪ از آنها در معرض اعتیاد اینترنتی با علائمی همچون، اضطراب، احساس تنهایی، افسردگی، کج خلقی و ضعف اعتماد به نفس قرار دارند و در مورد ۱۴٪ نیز وابستگی به اینترنت تأثیر مهمی بر کارکرد آنها داشته است. نتایج این تحقیق همچنان نشان می دهد وابستگی به اینترنت به نحو معناداری در دانشجویان پسر بیش از دانشجویان دختر است. فرضیه های که مطرح می شود:

— بین انزوای اجتماعی، افسردگی، اضطراب با اختلالات خواب در زنان رابطه وجود دارد.

— بین انزوای اجتماعی، افسردگی، اضطراب با اختلالات خواب در مردان رابطه وجود دارد.

روش پژوهش

جامعه آماری در این پژوهش شامل کلیه کاربران اینترنت شهر اهواز در سال ۸۸ بود. نمونه پژوهش شامل ۳۰۰ نفر از کاربران اینترنت شهرستان اهواز بودند که به شیوه در دسترس انتخاب شدند. روش نمونه گیری در این پژوهش عبارتست از روش نمونه گیری در دسترس می باشد. به این صورت که پس از مراجعه به کافی نت های موجود در شهر افرادی که به صورت مکرر مراجعه داشته اند به صورت تصادفی انتخاب شدند.

طرح پژوهش

پژوهش حاضر از نوع همبستگی می باشد. در تحقیق همبستگی محقق دو یا چند دسته از اطلاعات

1. Ha

2. Yen

مربوط به گروه یا یک دسته اطلاعات از دو یا چند گروه را در اختیار دارد، این روش برای مطالعه میزان تغییرات در یک یا چند عامل در اثر تغییرات یک یا چند عامل دیگر است. در این طرح صرفاً درجات همبستگی و رابطه بین متغیرها بررسی می شود. پژوهشگر در این تحقیق به دنبال بررسی رابطه احتمالی بین انزوای اجتماعی، افسردگی، اضطراب با اختلالات خواب در کاربران اینترنت می باشد.

ابزار اندازه گیری

آزمون کیفیت خواب کرینگن

این مقیاس یک پرسشنامه بی خوابی خود گزارش دهی است که ارزیابی سریعی از بی خوابی را بر اساس معیارهای DSM IV و CDS (انجمن خواب آمریکا) ارائه می دهد. این پرسشنامه ۱۵ آیت^۱ دارد و به شکل صحیح و غلط و تا حدودی پاسخ داده می شود جواب صحیح به یک سؤال مثبت ۳ امتیاز دارد و جواب غلط به سؤال منفی ۳ امتیاز دارد و پاسخ غلط به سؤال مثبت امتیاز صفر میگیرد و پاسخ تا حدودی امتیاز ۲ دارد حداکثر نمره این مقیاس ۴۲ و حداقل آن صفر است ۴۲ نشان دهنده بی خوابی کامل است و صفر نشان دهنده بی عدم وجود بی خوابی است. در این پژوهش برای سنجش روش اعتباری همزمان استفاده شد. که از پرسشنامه شاخص کیفیت خواب پیترزبورگ^۲ که به صورت همزمان در نمونه ۱۰۰ نفری اجرا گردید، استفاده شد ضرایب بدست آمده ۰/۶۱/محاسبه گردید که در سطح ۰/۰۱/ معنی دار بوده است. برای تعیین پایایی پرسشنامه کیفیت خواب از روش آلفای کرونباخ و تنصیف استفاده شد که به ترتیب برابر با ۰/۷۴ و ۰/۷۲ است که بیانگر ضرایب قابل قبول می باشد.

آزمون افسردگی بک

آزمون افسردگی بک در سال ۱۹۶۱ توسط بک و همکارانش تهیه شده و درجات افسردگی را می سنجد که دارای ۲۱ آیت^۳ است که برای هر آیت چند گزینه وجود دارد که آزمودنیها باید یکی از چند گزینه موجود برای هر آیت را انتخاب کند حداکثر نمره در تست که نماینده عمیق ترین حالت افسردگی می باشد یعنی فردی که ۶۲ نمره در تست آورده است میزان افسردگی او بر مبنای سنجش تست ۱۰۰ درصد می باشد و این تست دارای جدولی است که میزان درصد افسردگی را بر حسب نمرات تست با فواصل نمرات پنج پنج نشان می دهد.

برای سنجش اعتبار از روش اعتباری همزمان استفاده شد. که از آزمون همیلتون به صورت همزمان در نمونه ۱۰۰ نفری استفاده شد ضرایب بدست آمده ۰/۷۰/محاسبه گردید که در سطح ۰/۰۵/ معنی دار بوده است. برای تعیین پایایی پرسشنامه افسردگی از دو روش آلفای کرونباخ^۴ و تنصیف استفاده شد که به ترتیب برابر با ۰/۸۸ و ۰/۸۵ که بیانگر ضرایب قابل قبول می باشد.

پرسشنامه خصوصیات اخلاقی وودورث

1. item
2. Peterzeborg
3. item
4. alfae koronbakh

این پرسشنامه در سال (۱۹۲۰) انتشار یافت. این آزمون دارای ۱۱۶ سؤال است و از نوع مداد کاغذی است و به صورت ده گزینه ای طراحی شده است این آزمون هشت خصوصیات مختلف به شرح زیر را ارزیابی می کند که عبارتند از: هیجان پذیری - حالت سایکاستنی و وسواس - گوشه گیری، حالت پارانوئیدی، افسردگی، پرخاشگری، بی قراری، تمایلات ضداجتماعی.

برای سنجش اعتبار از روش همزمان به طوری که یک سوال کلی را که دربرگیرنده کلیات آزمون بود را با آزمون وودورث همبسته کردیم ضرایب بدست آمده ۰/۶۵/محاسبه گردید که در سطح ۰/۰۰۱ معنی دار بوده است برای مطالعه پایایی آزمون خصوصیات اخلاقی از روش باز آزمایی استفاده نمود. بدین طریق که پس از اجرای آزمون و به فاصله ۷ روز بار دیگر آزمون خصوصیات اخلاقی به آزمودنی های دختر و پسر پایه سوم دبیرستان داده شد، از آنها تقاضا شد که به آزمون پاسخ بدهند. ضریب همبستگی پیرسون در باز آزمایی به ترتیب ۰/۸۷/، ۰/۲۳/، ۰/۷۲/ و ۰/۷۲/ بود که ضرایب از پایایی متوسط آزمون حکایت دارند.

آزمون اضطراب کتل

ابزار فوق که دارای ۴۰ سوال بوده ۲۰ سوال اضطراب پنهان و ۲۰ سوال دیگر اضطراب آشکار را اندازه گیری می کند. از طریق آلفای کرونباخ به محاسبه پایایی ابزار یا مقیاس پرداخته شد و رقم ۰/۷۶/ نیز بدست آمد که مصرف ضریب پایایی مقبولی است. برای اعتبار از روش سازه ای استفاده شد. که ضرایب بدست آمده ۰/۶۱/ محاسبه گردید که در سطح ۰/۰۰۱ معنی دار بوده است.

جدول ۱: ضرایب همبستگی چند گانه بین گوشه گیری اجتماعی، افسردگی و اضطراب با اختلالات خواب کاربران زن اینترنت شهرستان اهواز باروش همزمان

ضرایب رگرسیون (β)			نسبت F احتمال p	ضریب تعیین RS	همبستگی چند گانه MR	شاخصهای آماری	
افسردگی	اضطراب	انزوای اجتماعی				متغیرهای پیش بین	متغیر ملاک
		$\beta=0/341$ $t=15/21$ $p<0/001$	$F=231/4$ $p<0/001$	۰/۶۱۰	۰/۷۸۱	گوشه گیری اجتماعی	اختلالات خواب
	$\beta=0/063$ $t=5/73$ $p<0/001$	$\beta=0/241$ $t=8/98$ $p<0/001$	$F=157$ $p<0/001$	۰/۶۲۰	۰/۸۰۵	اضطراب	
$\beta=0/002$ $t=-0/106$ $p<0/009$	$\beta=0/064$ $t=9/4$ $p<0/270$	$\beta=0/242$ $t=7/8$ $p<0/001$	$F=104$ $p<0/001$	۰/۶۶۵	۰/۸۲۵	افسردگی	

در پژوهش حاضر ترتیب ورود متغیرهای پیش بین در مطالعه رگرسیون با توجه به رابطه آن ها صورت گرفته است. همان طوری که در جدول ۹-۴ ملاحظه می شود ضریب همبستگی رگرسیون چند متغیری برای ترکیب خطی به روش قدم به قدم متغیر اضطراب و گوشه گیری اجتماعی پیش بینی کننده

جدول ۲: ضرایب همبستگی چند گانه بین گوشه گیری اجتماعی، افسردگی و اضطراب با اختلالات خواب کاربران زن اینترنت شهرستان اهواز با روش قدم به قدم

ضرایب رگرسیون (β)		نسبت F احتمال p	ضریب تعیین RS	همبستگی چند گانه MR	شاخصهای آماری	
اضطراب	انزوای اجتماعی				متغیرهای پیش بین	متغیر ملاک
	$\beta=0/341$ $t=15/21$ $p<0/001$	$F=231/4$ $p<0/001$	0/610	0/781	انزوای اجتماعی	اختلالات خواب
	$\beta=0/63$ $t=5/73$ $p<0/001$	$F=157/07$ $p<0/001$	0/681	0/825	اضطراب	

اختلالات خواب در کاربران زن اینترنت می باشد.

در پژوهش حاضر ترتیب ورود متغیرهای پیش بین در مطالعه رگرسیون با توجه به رابطه آن ها صورت گرفته است. همان طوری که در جدول ۱۰-۴ ملاحظه می شود ضریب همبستگی رگرسیون چند متغیری برای ترکیب خطی متغیرهای انزوای اجتماعی، افسردگی و اضطراب با اختلالات خواب معنی دار است.

در پژوهش حاضر ترتیب ورود متغیرهای پیش بین در مطالعه رگرسیون با توجه به رابطه آن ها صورت

جدول ۳: ضرایب همبستگی چند گانه بین گوشه گیری اجتماعی، افسردگی و اضطراب با اختلالات خواب کاربران مرد اینترنت شهرستان اهواز با روش همزمان

ضرایب رگرسیون (β)			نسبت F احتمال p	ضریب تعیین RS	همبستگی چند گانه MR	شاخصهای آماری	
افسردگی	اضطراب	انزوای اجتماعی				متغیرهای پیش بین	متغیر ملاک
		$\beta=0/317$ $t=15/61$ $p<0/001$	$F=243/7$ $p<0/001$	0/621	0/788	گوشه گیری اجتماعی	اختلالات خواب
	$\beta=0/034$ $t=2/9$ $p<0/004$	$\beta=0/259$ $t=9/19$ $p<0/001$	$F=132/1$ $p<0/001$	0/641	0/801	افسردگی	
$\beta=0/033$ $t=-2/67$ $p<0/008$	$\beta=0/021$ $t=1/63$ $p<0/104$	$\beta=0/242$ $t=8/55$ $p<0/001$	$F=94/14$ $p<0/000$	0/658	0/811	اضطراب	

گرفته است. همان طوری که در جدول ۱۱-۴ ملاحظه می شود ضریب همبستگی رگرسیون چند متغیری برای ترکیب خطی به روش قدم به قدم متغیر افسردگی و گوشه گیری اجتماعی پیش بینی کننده اختلالات خواب در کاربران مرد اینترنت می باشد.

در پژوهش حاضر ترتیب ورود متغیرهای پیش بین در مطالعه رگرسیون با توجه به رابطه آن ها صورت

جدول ۴: ضرایب همبستگی چند گانه گانه بین انزوای اجتماعی، افسردگی و اضطراب با اختلالات خواب کاربران مرد اینترنت شهرستان اهواز با روش قدم به قدم

ضرایب رگرسیون (β)		نسبت F احتمال p	ضریب تعیین RS	همبستگی چند گانه MR	شاخصهای آماری	
اضطراب	انزوای				متغیرهای پیش بین	متغیر ملاک
	$\beta=0.317$ $t=15/61$ $p<0.001$	$F=243/7$ $p<0.001$	0/621	0/788	انزوای اجتماعی	اختلالات خواب
$\beta=0.041$ $t=3/62$ $p<0.001$	$\beta=0.267$ $t=11/19$ $p<0.001$	$F=138/32$ $p<0.001$	0/651	0/807	اضطراب	

گرفته است. همان طوری که در جدول ۱۲-۴ ملاحظه می شود ضریب همبستگی رگرسیون چند متغیری برای ترکیب خطی متغیرهای اختلالات خواب با انزوای اجتماعی و اضطراب معنی دار است

بحث و نتیجه گیری

در پژوهش حاضر هدف بررسی رابطه انزوای اجتماعی، افسردگی و اضطراب با اختلالات خواب کاربران اینترنت شهرستان اهواز می باشد. که بر این اساس ۲ فرضیه تدوین شد که با استناد به نتایج یافته ها در فصل چهارم به تبیین فرضیه ها پرداخته می شود.

بین انزوای اجتماعی، افسردگی، اضطراب با اختلالات خواب کاربران اینترنت زن رابطه وجود دارد. نتایج حاصل از فرضیه اول با یافته های بدست آمده از تحقیقات انجام شده توسط قاسم زاده، شهر آرای و مرادی (۱۳۸۴)، جکسون، و همکاران، (۲۰۰۱)، دند و همکاران (۲۰۰۷)، هماهنگ است.

برد و ولف (۲۰۰۱) نشان می دهند که اعتیاد به اینترنت یعنی استفاده از اینترنت به وسیله افکار لذت بخش و احساسات تقویت می شود که از نقطه نظر اجتماعی و درون فردی وجود علائمی مانند افسردگی، احساس تنهایی، استرس یا اضطراب نیز می تواند در به وجود آوردن اعتیاد به اینترنت سهیم باشند. گاهی مشکلات و تضادهای خانوادگی موجب روی آوردن فرد به اینترنت می شود. رفتار هم سن و سالان نیز استفاده از اینترنت را تشویق می کند یکی از علائم اعتیاد به اینترنت صرف زمان اضافی برای استفاده از اینترنت است به عنوان مثال دانشجویی که واحد های درسی خود را پاس نمی کند چرا که لحظه ای از اینترنت غافل نبوده است و توانسته است در کلاسها شرکت کند. کمبود خواب،

کسالت و کاهش درجات تحصیلی و عملکرد شغلی ضعیف از موارد دیگر نشان دهنده این اعتیاد هستند (برد، ۲۰۰۵) به نظر می رسد اجتماعی شدن آن چیزی است که اینترنت را اعتیاد آور می کند. طرح مشکلات و صحبت با دیگران چه به صورت ایمیل باشد چه به صورت بحث و گفتگو یا چت یا بازیهای روی خط موجب اعتیاد می شود. مردم وقت خود را صرف مبادله اطلاعات می کنند.

جنسیت یکی دیگر از عواملی است که نوع کاربری و میزان اعتیاد به اینترنت را تحت تأثیر قرار می دهد. نیاز مردها و زن ها در گرایش به اینترنت متفاوت است. زن ها در اینترنت، گروههای دوستی، حمایتی، روابط عاشقانه و ارتباطاتی را که در پناه آن بتوان خود را از دیگران پنهان کرد، طلب می کنند. این تفاوت به نوعی نشان دهنده نوع نگرشی است که جامعه برای مرد و زن در نظر می گیرد. به طور کلی جنسیت یکی از عواملی است که نوع کاربری و دلایل زیر بنایی برای استفاده از اینترنت را تحت تأثیر قرار می دهد. عامل اساسی در اینجا پیش فرض هایی است که در جامعه برای زن و مرد در نظر گرفته می زن ها بر خلاف مردها به دنبال حمایت، پذیر و راحتی از طریق روابط شبکه هستند این کار به آنها نوعی تعلق و سهیم شدن و هم صحبتی با دیگران را در یک محیط غیر تهدید کننده می دهد در حالی که مردها به دنبال مسائل جنسی می گردند زن ها بیشتر به دنبال مسائل عاشقانه هستند. زن ها بیشتر از مردها سعی می کنند ظاهر جنسی خود را از دیگران مخفی کنند. معیارهای زیبایی در هر فرهنگی فرق می کند، بنابراین زن هایی که با این معیارها خودشان را متناسب نمی دانند، یا خود را چندان جذاب نمی بینند بدون ترس از برملا شدن آن در دنیای مجازی می توانند این تعاملات را به دست آورند. ۷۲ درصد وابسته ها مرد هستند. مردها دو برابر زن ها اتاق های گپ جنسی را ترجیح می دهند، یعنی ۴۹ درصد در برابر ۲۹ درصد، در حالی که مردها سایت های دیدنی را بیشتر از زن ها ترجیح می دهند. ۵۰ درصد در برابر ۲۳ درصد اعتیاد به اینترنت اصطلاح وسیعی است که دامنه گسترده ای از رفتارها و مشکلات کنترل نکرده را در بر می گیرد (دویس، ۱۹۹۹).

همچنین بر اساس پژوهشهای انجام شده در مورد ارتباط بین انزوای اجتماعی، اختلالات خواب و استفاده از اینترنت نتایج نشان داد میزان استفاده از اینترنت، کم (کمتر از یک ساعت در روز)، متوسط (بین یک تا دو ساعت در روز)، زیاد (بیش از دو ساعت در روز) در نحوه برقراری ارتباط با مادر، پدر و همسالان، گوشه گیری اجتماعی و ابتلا به افسردگی مؤثر است.

– بین انزوای اجتماعی، افسردگی، اضطراب با اختلالات خواب کاربران اینترنت مرد رابطه معنی داری وجود دارد.. نتایج حاصل از فرضیه دوم با یافته های بدست آمده از تحقیقات انجام شده توسط ین و همکاران (۲۰۰۷)، کو، ین، لین و یانگ (۲۰۰۷)، کراتزر و هگرل (۲۰۰۷)، هور (۲۰۰۶)، شاو و گرانت (۲۰۰۲)، گونچار، آدامز (۲۰۰۰)، ساندرز و همکاران (۲۰۰۰)، کور گائونکر، فین (۱۹۹۹)، گریکا و لویز (۱۹۹۸)، اندرسون و هاروی (۱۹۸۸)، اریک جی مودی (۲۰۰۴) هماهنگ است.

یانگ (۱۹۹۸) نشان می دهد که مردها در اینترنت، بیشتر دنبال مقام، قدرت، سلطه طلبی و رویاهای جنسی هستند. به نظر می رسد مردها از بازیهای تعاملی که مستلزم قدرت و تسلط است لذت می برند. این بازیها از بازیهای ویدئویی از این نظر متفاوتند که حالت تعاملی دارند و رتبه و مقام در هر یک از آنها مشخص می شود. بنابراین وقتی کسی برنده می شود باعث تشخیص و مقام او در بین دیگران می شود.

جنبه های خشونت و تسلط حاکم بر این بازیها چیزی است که باعث لذت مردها می شود استفاده از اینترنت به نحو بارزی می تواند زمان زیادی از انسان را به خود اختصاص دهد و فرد را چه در خانه و چه در محیط کار، به موجودی تنها و منزوی تبدیل نماید. هنگامی که جوان در جهان خود به حرکت در می آید، می تواند به بسیاری از امور واقعی دست یابد و هر روز با افراد مختلفی به تعامل پردازد و نوعاً در جهان خود فعالیت هایی انجام دهد، و این امر زمانی اتفاق می افتد که فرد در عین تعامل با محیط، خود را جدای از آن تصور کند. ولی زمانی که از اینترنت استفاده می کند نمی تواند دیگران را در آغوش گرفته، به آنها احساس نزدیکی کند و صدای گرمشان را بشنود. براساس یافته های این پژوهش و پژوهش های انجام یافته خارجی، به نظر می رسد دنیای اجتماعی در آینده یک دنیای منزوی باشد، بنابراین انزوا یا کناره گیری اجتماعی را باید یکی از خصوصیات جامعه آینده دانست با توجه به نکات مطروحه می توان دریافت که استفاده از اینترنت به دلیل جذابیت های کاذبی که برای نوجوان و جوانان ایجاد می کند به آرامی آنها را به خود معناد ساخته و می تواند به رغم آنها نیازهای روانی و هیجانی آنها را تأمین نماید، این در حالی است که اشتغال بیش از حد به اینترنت (که البته تاکنون هیچ استاندارد برای میزان استفاده مطرح نشده است)، رشد روانی، اجتماعی و عاطفی آنها را به دلیل عدم تجارب معمول و گروهی با همسالان دچار اختلالات رفتاری و در خود فرورفتگی می کند بنابراین جایگزین نمودن اینترنت در منزل به جای حضور و الدین و تعامل با آنان و همچنین جانشینی تعامل واقعی با اجتماع با حضور در کافی نت که فضایی محدود از نظر فیزیکی است، باعث خواهد گردید ارتباطات اجتماعی و عاطفی نوجوان در دوره رشد شخصیت به شکل صحیحی تکامل نیابد و الگوبرداری فرد بجای پدر و مادر و همسالان، از شخصیت های بازیهای کامپیوتری، هنر پیشه ها، افراد سالن های گفتگو که گاهی دارای اختلالات متعدد شخصیتی هستند و یا تصاویر مستهجن اینترنتی باشد. (آتش پور و نادری، ۱۳۸۲). در نهایت پیشنهاد می شود که به منظور پیشگیری از چنین اختلالات خطرناکی، خانواده ها، مراکز، آموزشی و رسانه ها در این رابطه برنامه ریزیهای کلان و استراتژیکی را تدوین و اجرا نمایند.

منابع

- آتش پور؛ نادی، مریم (۱۳۸۳) بررسی انزوای اجتماعی کاربران اینترنت شهر اصفهان، شاهرود، دانشگاه آزاد اسلامی واحد شاهرود، همایش کشوری اوقات فراغت
- امیدوار، احمد؛ صارمی، علی اکبر (۱۳۸۱) اعتیاد به اینترنت توصیف، سبب شناسی، پیشگیری، درمان و مقیاس های سنجش اعتیاد به اینترنت- مشهد. انتشارات تمرین.
- فلاحی، آذر (۱۳۸۱) مقایسه اثر بخشی روش های حساسیت زدایی منظم و قصد متضاد در کاهش اضطراب در بین دانش آموزان پسر سال اول دبیرستان شهر اهواز، استاد راهنما: دکتر یوسفعلی عطاری، پایان نامه کارشناسی ارشد مشاوره، دانشکده ادبیات و علوم انسانی، دانشگاه چمران اهواز
- قاسم زاده، لیلا، شهر آرای، مهرناز، مرادی، علیرضا (۱۳۸۴) بررسی نرخ شیوع اعتیاد به اینترنت در دختران و مقایسه دختران معتاد و غیر معتاد به اینترنت در متغیرهای تنهایی، عزت نفس و مهارت های اجتماعی در دبیرستانهای شهرستان شهر تهران، مجله روانشناسی معاصر شماره ۳ بهار
- نادمی، فرح، سعیدی رضوانی، کامییز (۱۳۸۵) استفاده از اینترنت و پیامدهای روانی اجتماعی آن، پایان نامه کارشناسی ارشد روانشناسی دانشکده روانشناسی مشهد
- Affonoso B. Is the internet affecting the social skills of your children? University of Nevada: Reno; 1999
- Anderson Graig A.S and Harvey Rrobert j. (1988). Discriminating between problems in living, an examination of measures of depression, loneliness, shyness, and social Anxiety, Journal of School and clinical psychology vol6 (3-4).
- Beard. K. W. (2005). Internet addiction: a review of current assessment techniques and potential assessment questions. Psychology department marshal university, Huntington, Wv 25755. USA. beard@marshall.edu
- Brummett BH, Bareffot JC, Siegler IC, Clapp- Channing NE, Lytle BL, Bosworth HB, Williams RB Jr, Mark DB. Characteristics of socially isolated patients with coronary artery disease who are at elevated risk for mortality. *Psychosis Med* 2001; 63: 267-727.
- Cao F, Su L. (2007). Internet addiction along Chinese adolescents: Prevalence and psychological features. Department of psychiatry, the Second Xiangtan Hospital, Central South University, no. 139 Rennin Road, Changsha, Hunan Province 410011, China. caofengline@gmail.com
- Davis. A. (1999). A cognitive- behavioral model for pathological Internet use (PIU) catalyst. <http://victoriapoint.com/PIU.html>
- Dend Y. X, Hu M, Hu G. O. Wang L.S, Sun Z. o (2007). An investigation on the prevalence of internet addiction disorder in middle school students of Hunan province. Department of Epidemiology and Health statistics, school of public health, central south university, Changsha 410078, China
- Eric J. Moody. *Cyber psychology & Behavior*. June 2004, 4 (3): 393-401. doi: 10.1089/109493101300210303
- Feraro G, Caci B, D. Amico Am Di Blasi M. (2007). Internet addiction disorder: an Italian study. Department di psychologies, Universities studio die Palermo, Vial delle Sciences- Edifice 15, 90128
- Finn, J. (1999). An exploration of helping processes in an online self-help focusing an issuer of

- disability Health on social work 24 (3), 220-232
- Gonchar, N. & Adms J. R. (2000). Living in cyberspace: Recognising the importance of the virtual world in social work assessment. *Journal of social Work Education*, 36 (3), 587-595.
- Jackson, L. A, Ervin, K. S, Gardner, P. D & Schmitt. N. (2001). Gender and the internet: Women communication and men searching. *Sex Roles*, 44, 363-380
- Ha J. H, Kim S. Y, Bae S, Kim H, Sim M, Lyoo, I.K, Chos=s. C. (2007). Depression and internet addiction in adolescents. Department of psychiatry, school of medicine, Keokuk University, Saul, South Korea
- Hur M. H. (2006). Demographic, habitual, and socioeconomic determinates of internet addiction disorder: an empirical study of Korean teenagers. Department of social welfare, Keokuk University, Seoual, Korea, Manna14@kku.ac.kr
- Ko C. H, Yen J. Y, Yen C. F, Lin H. C, Yang M. J. (2007). Factors predictive for incidence and remission of internet addiction in young adolescents: a prospective study. Department of psychiatry, Kaohsiung medical university Hospital, Kaohsiung, Taiwan.
- Korgaonkar Pradeep. K & Wolin, L. D. (1999). A multivariate analysis of web usage. *Journal of advertising research*, 39 (2), 53-68.
- Kratzer S, Hegerl U. (2007). Is internet addiction s=a disorder of its Own? *Lehrestuhl psychologies*, Universidad Augsburg.
- Meerkerek, M. A. & Dr. Gery- Jan & m Regina J. J. M. Van Den Eijnden, Ph. D. & Henk F. L. Garresten, Prof, Dr. Hank F. L. (2006). Garretson. Prof. Dr. Vivo, addiction Research Institute, Rotterdam, the Netherlands. Predicting Compulsive internet use: It's all about Sex! Feb 2006, Vpl 9, No. 1:95-103.
- Mesch G S. The internet and family. A study on Israel. 2005; Available at: <http://www.soc.haifa.ac.//>
- Sanders C F, filed T M, Diego M. Kaplan M. The relationship of internet use to depression and social isolation among adolescents. 2000; 35 (138): 372-378
- Shaw, L. H & Graunt, L. M (2002). Internet and social isolation and depression. *Cyber psychology and behavior*, 175. 157-171.
- Sheehan, K. B. (2002). Of surfing, searching and newshounds: A typology of internet use online sessions. *Journal of adverting Research*, 42, 62-71
- Yen J. Y, Ko C. H, Yen C. F, Wu H. Y, Yand M. J. (2007). The co morbid psychiatric symptoms of internet addiction: attention deficit and hyperactivity disorder (ADHD), depression. Social phobia, and hostility. Department of psychiatry, Kaohsiung Municipal Hsiao- Kang Hospital, Kaohsiung Medical University, Kaohsiung, Taiwan.
- Yuong, K. S (1998). Cought in the Net. New York. John Wiley. Internet addiction: personality traits associated with its development. Paper presented at the annual meeting of the eastern psychological association.
- Young K. S. (1997). The relationship between depression using the BDI and Pathological internet use. Poster presented at the 105 th annual meeting of the America psychological association. Chicago, IL.

تاریخ وصول: ۸۹/۱۱/۱۱

تاریخ پذیرش: ۹۰/۳/۱۷