

## استفاده از اینترنت و سلامت در دانشجویان: بررسی آگاهی، نگرش، و سبک زندگی مرتبط با اینترنت

احمد فیاض‌بخش<sup>۱\*</sup>، راضیه خواجه‌کامی<sup>۲</sup>، مرضیه سلیمانی‌نژاد<sup>۳</sup>، فاطمه رحیمی<sup>۴</sup>، لیلا جهانگیری<sup>۵</sup>، سمانه حیدری<sup>۶</sup>، محسن شمس<sup>۷</sup>

۱- گروه مدیریت خدمات بهداشتی، دانشکده پیراپزشکی و گروه علوم مدیریت و اقتصاد بهداشت، دانشکده بهداشت، دانشگاه علوم پزشکی تهران ۲- مرکز منطقه‌ای آموزش نظام مراقبت HIV/ایدز و مرکز تحقیقات مدل‌سازی در سلامت، دانشگاه علوم پزشکی کرمان ۳- گروه پرستاری، دانشکده پرستاری و مامایی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد مسجد سلیمان ۴- شبکه بهداشت و درمان جنوب تهران ۵- گروه آموزش و ارتقاء سلامت، دانشکده بهداشت، دانشگاه علوم پزشکی تهران ۶- معاونت توسعه، ستاد دانشگاه علوم پزشکی تهران ۷- گروه بهداشت عمومی، دانشکده بهداشت، دانشگاه علوم پزشکی یاسوج  
\* نویسنده مسؤول: تهران، خیابان پورسینا، درب شمال دانشگاه تهران، طبقه چهارم ساختمان جدید دانشکده بهداشت، گروه علوم مدیریت و اقتصاد بهداشت، کدپستی ۶۴۴۶-۱۴۱۵۵، تلفن: ۰۹۱۲-۳۲۷۷۲۱۸، نمایر: ۸۹۸۹۱۲۹  
پست الکترونیک: fayaz@tums.ac.ir

دریافت: ۸۹/۶/۲۵ پذیرش: ۹۰/۴/۸

### چکیده

**مقدمه:** در سالیان اخیر استفاده از اینترنت به بخش مهمی از زندگی ایرانیان به ویژه نسل جوان کشور تبدیل شده است. با ورود این فناوری و تغییرات ناشی از آن در زندگی کاربران ایرانی، این پرسش مطرح است که آیا استفاده از اینترنت تأثیری بر سبک زندگی کاربران دارد یا نه. مطالعه حاضر با هدف بررسی سبک زندگی دانشجویان و ارتباط آن با استفاده از اینترنت طراحی و اجرا شده است.

**روش کار:** این بررسی یک مطالعه مقطعی از نوع توصیفی-تحلیلی است. نمونه‌های پژوهش، دانشجویان کاربر اینترنت دانشگاه علوم پزشکی تهران بودند که با استفاده از روش نمونه‌گیری طبقه‌ای چند مرحله‌ای انتخاب شدند. ابزار گردآوری اطلاعات، پرسشنامه خودساخته‌ای بود که برای تعیین پایایی و روایی آن از آزمون مقدماتی استفاده شد و سپس با انجام آزمون-بازآزمون و محاسبه آلفای کرونباخ، سازگاری درونی آن بررسی شد. تحلیل نهایی داده‌ها با کمک آزمون دقیق فیشر و آزمون‌های من-ویننی و کروسکال والیس انجام شد.

**یافته‌ها:** بررسی سبک زندگی شرکت‌کنندگان در پژوهش مشخص کرد که بیشتر از ۵۰٪ آنان سبک زندگی نامطلوبی داشتند. تنها ۴/۴٪ شرکت‌کنندگان آگاهی مطلوبی نسبت به تأثیر اینترنت بر سلامت خود داشتند. در بررسی نگرش نسبت به تأثیر اینترنت بر سبک زندگی مشخص شد که ۷۰٪ دانشجویان قبول داشتند کار با اینترنت می‌تواند سبب کاهش فعالیت بدنی شود و ۴۷٪ با این موضوع که استفاده از اینترنت تمایل افراد را برای کشیدن سیگار افزایش می‌دهد موافق نبودند.

**نتیجه‌گیری:** با توجه به گسترش روزافزون اینترنت در بین جوانان و پایین بودن سطح آگاهی دانشجویان نسبت به تأثیر اینترنت بر سلامت، طراحی، اجرای برنامه‌های آموزشی مناسب و استفاده از مداخلات اثربخشی مبتنی بر اینترنت با هدف افزایش سطح آگاهی و اثرگذاری بر رفتار گروه‌های مختلف جوانان به ویژه دانشجویان ایرانی ضروری است.

**کلواژگان:** اینترنت، دانش، نگرش، سبک زندگی، دانشجویان

### مقدمه

اینترنت با داشتن ویژگی‌های منحصر به فردی مثل دسترسی آسان، سهولت استفاده، گمنامی کاربران، و هزینه پایین در سالیان اخیر به یکی از عمومی‌ترین رسانه‌های جمعی جهان تبدیل شده است. کشور ایران نیز از این رشد چشمگیر بی‌بهره

نبوده است. آمار نشان می‌دهد که ایران با ۷۶,۹۳۲,۳۰۰ نفر جمعیت در سال ۲۰۱۰ با ۴۳/۲٪ میزان ضریب نفوذ، بیشترین میزان استفاده از اینترنت (۵۲/۵٪) را در خاورمیانه به خود اختصاص داده است. همچنین در بازه زمانی ۲۰۰۰ تا ۲۰۱۰،

علاوه بر تأثیری که سبک زندگی بر سلامت خود آنان دارد، القاء‌کننده سبک زندگی به خانواده و جامعه نیز هستند؛ و این دلیل مضاعفی برای پرداختن به این گروه فراهم می‌کند.

مشکلات سلامت ناشی از سبک زندگی قابل پیشگیری است؛ و نکته مهم این است در بین کاربران اینترنت، اصلاح شیوه‌های زندگی مخاطره‌آمیز با کمک همین محیط رسانه‌ای مناسب امکان‌پذیر خواهد بود. در این راستا دانشجویان علوم پزشکی به عنوان کسانی که سلامت جامعه نیز منوط به آگاهی، نگرش، و رفتار آنها است و نهایتاً در مشاغل قرار خواهند گرفت که انتقال‌دهندگان پیام‌های بهداشتی بوده و هدایت افراد را در جهت اتخاذ سبک زندگی سالم به عهده خواهند گرفت، به عنوان گروه هدف نهایی این مطالعه انتخاب شده‌اند.

این مطالعه با هدف بررسی سبک زندگی مرتبط با اینترنت در دانشجویان کاربر آن و شناسایی وضع موجود رفتارهای مخاطره‌آمیز سلامت در این گروه انجام شده است. کسب اطلاعات دقیق از این کاربران و تحلیل این اطلاعات می‌تواند به تشخیص خطرات تهدیدکننده سلامت این گروه کمک نموده و با تعیین نیازهای آموزشی آنها در حوزه استفاده از اینترنت، امکان برنامه‌ریزی صحیح را به وجود آورد.

### روش کار

این مطالعه مقطعی از نوع توصیفی-تحلیلی است که جامعه مورد مطالعه آن را دانشجویان دانشگاه علوم پزشکی تهران و محیط مطالعه را دانشکده‌های دانشگاه علوم پزشکی تهران تشکیل دادند. با توجه به تعداد کل دانشجویان دانشگاه علوم پزشکی تهران در سال ۱۳۸۵ که در دانشکده‌های دندانپزشکی، بهداشت، توانبخشی، پزشکی، پرستاری و مامایی، پیراپزشکی و داروسازی مشغول به تحصیل بودند و تعداد آنها در هر یک از این دانشکده‌ها، و نتایج مطالعه پایلوت، حجم نمونه نهایی ۴۳۵ نفر محاسبه شد. این تعداد به نسبت تعداد دانشجویان هر دانشکده تسهیم به نسبت شده و تعداد موارد پژوهش در دانشکده‌های مختلف به دست آمد و با توجه به حجم نمونه کل و تعداد دانشجویان دختر و پسر هر یک از دانشکده‌ها، حجم نمونه هر دانشکده به تفکیک جنس محاسبه شد. با تعیین تعداد و ترکیب جنسیتی مورد نظر از دانشجویان هر دانشکده، شرکت‌کنندگان در پژوهش با روش تصادفی انتخاب شدند. اطلاعات این مطالعه به وسیله پرسشنامه‌ای که بدین منظور تنظیم شد جمع‌آوری گردید. در این پرسشنامه متغیرهای دموگرافیک، سطح دانش، وضعیت نگرش و سبک زندگی کاربران در پنج حیطه مربوط به سبک زندگی شامل تغذیه، تابستان ۹۰، دوره چهاردهم، شماره دوم

۱۳/۱۸۹٪ رشد کاربر داشته است (۱). امروزه اینترنت بخش مهمی از زندگی ایرانیان از جمله کار و درس، سرگرمی، و فعالیت‌های اجتماعی را در بر گرفته است. لذا این پرسش وجود خواهد داشت که استفاده از اینترنت چه تأثیری بر سبک زندگی کاربران آن دارد و کدام تغییرات دانشی، نگرشی، و رفتاری را در این حیطه باعث می‌شود. سبک زندگی، مجموعه‌ای از رفتارها یا الگوهای اجباری زندگی روزانه است که با مقداری ثابت در فرد یا گروه حفظ می‌شود (۲). سبک زندگی سالم به معنای رژیم غذایی سالم، زندگی بدون تنباکو و سایر مواد مضر سلامتی، فعالیت بدنی متناسب و کافی، و روابط جنسی سالم است که هر یک از اجزای آن به تنهایی و یا در ترکیب با عوامل دیگر در ایجاد سلامتی مؤثر است (۳). بیش از یک سوم کل موارد مرگ‌ومیر در دنیا به دلیل سبک زندگی ناسالم اتفاق می‌افتد (۴) و اصلی‌ترین علت خطر در بروز بیماری‌های قلبی، پرفشاری خون، چاقی، دیابت نوع دوم، پوسیدگی دندان‌ها، سکنه‌های مغزی و تعدادی از سرطان‌ها، رژیم غذایی نامناسب و بی‌تحریکی است (۵). ایران با قرار گرفتن در یک گذار اپیدمیولوژیک، همراه با تغییرات سریع الگوی غذایی و گرایش به مواد غذایی پرانرژی و کم ارزش از نظر غذایی، کاهش فعالیت جسمی، و افزایش مصرف دخانیات، در معرض همه‌گیری بیماری‌های غیرواگیر در طول سال‌های آتی قرار دارد (۶).

بخش عمده‌ای از کاربران اینترنت را دانشجویان تشکیل می‌دهند. تعداد کاربران حرفه‌ای و نیمه حرفه‌ای اینترنت در بین دانشجویان به اقتضای شغل و حرفه آنان و دسترسی بیشتر به امکانات مربوط در محیط‌های دانشگاهی در مقایسه با محیط‌های دیگر، به مراتب بیش از گروه‌های دیگر است. جوان بودن اغلب این کاربران باعث شده است تا نگرانی در خصوص سلامت جسمی، روانی و اجتماعی نسل آینده هر کشور بیشتر شود و در نتیجه مسؤلیت شناخت دقیق و برخورد آگاهانه با این اثرات را سنگین‌تر نماید. همچنین باید توجه کرد برای بسیاری جوانان ورود به دانشگاه یک اتفاق همراه با هیجان و در عین حال پر استرس است. همراه با تغییرات و مسؤلیت‌هایی که این دوره با خود به همراه می‌آورد، افراد آزادی و کنترل بیشتری بر سبک زندگی خود می‌یابند. بنابراین این دوره انتقالی فرصت ارزشمندی برای تثبیت رفتارهای سبک زندگی سالم است (۷). دانشجویان غالباً توصیه‌های تغذیه‌ای و فعالیت جسمی را نادیده می‌گیرند. بیشترین میزان کاهش بدنی مربوط به اوایل دوره بزرگسالی و ۱۸ تا ۲۴ سالگی است (۷) و به نظر نمی‌رسد این ویژگی دانشجویان منحصر به کشور خاصی باشد (۷). در ایران نسبت زیادی از دانشجویان را دختران تشکیل می‌دهند. زنان

وضعیت استفاده از اینترنت: با توجه به نتایج ارایه شده در جدول ۱ مشاهده می‌شود که ۴۱/۴٪ پاسخ‌دهندگان، مکان دسترسی عمده خود به اینترنت را منزل ذکر کردند که در این میان دانشجویان دختر به طور معناداری بیشتر از دانشجویان پسر در خانه از اینترنت استفاده می‌کردند ( $p=0/001$ ). در زمینه زمان استفاده از اینترنت اکثریت دانشجویان بیان کرده‌اند که در طول روز از اینترنت استفاده می‌کنند (۶۱/۴٪) و تنها ۵/۱٪ گفتند که بعد از نیمه شب از اینترنت استفاده می‌کنند. در این مورد هیچ تفاوت معنادار آماری بین دو جنس مشاهده نشد. در زمینه متوسط ساعات استفاده از اینترنت در هفته، ۲۶/۷٪ از دانشجویان ذکر کرده بودند که به ندرت به سراغ اینترنت رفته‌اند، و ۲۱/۸٪ از دانشجویان بیش از ۱۰ ساعت در هفته از اینترنت استفاده می‌کردند. نتایج حاصل از مقایسه میان دو جنس نشان می‌دهد که دانشجویان پسر در مقایسه با دانشجویان دختر به طور معناداری بیش از ۱۰ ساعت در هفته از اینترنت استفاده می‌کنند ( $p<0/0001$ ). در مورد فعالیت‌هایی که بیش از ۵۰٪ زمان استفاده از اینترنت را به خود اختصاص دهد؛ ۵۴/۷٪ دانشجویان فعالیت‌های مربوط به کار یا تحصیل خود را معرفی کردند. دانشجویان دختر به طور معناداری بیشتر از اینترنت برای فعالیت‌های مربوط به کار یا تحصیل استفاده می‌کردند ( $p=0/015$ ). میانگین سابقه استفاده از اینترنت در میان دانشجویان ۴/۶۵ سال (با دامنه ۱ تا ۱۶ سال) بود. اگر فرض کنیم که آشنایی دانشجویان با اینترنت از زمان ورود آنها به دانشگاه صورت می‌گیرد، می‌توانیم سابقه استفاده از اینترنت را به فواصلی با عرض ۲ سال تقسیم کنیم. بر اساس این تقسیم‌بندی دانشجویان دختر در مقایسه با دانشجویان پسر به طور معناداری کمتر از دو سال از اینترنت استفاده می‌کردند ( $p=0/009$ )؛ در حالی که سابقه استفاده از اینترنت در میان دانشجویان پسر بیش از ۷ تا ۸ سال بود ( $p=0/022$ ).

وضعیت آگاهی مربوط به تأثیر اینترنت بر رفتارهای مخاطره‌آمیز: آگاهی جامعه مورد پژوهش در زمینه رفتارهای مخاطره‌آمیز در شش حوزه اندازه‌گیری شد؛ این حوزه‌ها عبارتند از: نشانه‌های اعتیاد به اینترنت (۴ سؤال)، تحرک بدنی (۳ سؤال)، رژیم غذایی مناسب (۵ سؤال)، نشانه‌های اعتیاد به ماده یا دارویی خاص (۴ سؤال)، رفتارهای جنسی پرخطر (۴ سؤال) و تأثیر اینترنت بر سبک زندگی افراد (۷ سؤال).

یافته‌های حاصل از این مطالعه نشان داد که بیشترین آگاهی دانشجویان در زمینه نشانه اعتیاد به ماده یا دارویی خاص بود که اکثریت دانشجویان (۸۶/۲٪) می‌دانستند که استفاده از ماده یا دارویی خاص برای مدت حداقل یک ماه نشانه اعتیاد به آن ماده

فعالیت بدنی، استرس و فشارهای روانی، کشیدن سیگار و استفاده از مواد مخدر، و رفتار جنسی مدنظر قرار گرفته است. روایی محتوای پرسشنامه با استفاده از نظر تعدادی از کارشناسان حوزه سلامت و گروهی از شرکت‌کنندگان در مطالعه، و اعمال نظرات آنان در پرسشنامه حاصل شد. برای تعیین پایایی از آزمون مقدماتی<sup>۱</sup> استفاده شد، به این ترتیب که پرسشنامه به گروه کوچک منتخب از گروه هدف (۱۰۴ نفر) ارایه شده و سپس آزمون - بازآزمون<sup>۲</sup> انجام شد و سازگاری درونی<sup>۳</sup> آن از طریق محاسبه آلفای کرونباخ (۸/۳۵) تعیین گردید. در این پرسشنامه، ۱۰ سؤال مربوط به اطلاعات دموگرافیک (شامل سن، جنس، وضعیت تأهل، مقطع تحصیلی، رشته تحصیلی، طول مدت استفاده از اینترنت، محل معمول دسترسی به اینترنت، تعداد ساعات استفاده از اینترنت در طی هفته، فعالیت‌هایی که بیش از نصف زمان استفاده از اینترنت به آن اختصاص می‌یابد)، ۶ سؤال برای بررسی آگاهی درباره رفتارهای سبک زندگی و اعتیاد به اینترنت، و ۸ سؤال مربوط به بررسی نگرش شرکت‌کنندگان در این باره بود؛ ۱۲ سؤال وضعیت سبک زندگی کنونی شرکت‌کنندگان و اثرات اینترنت بر آن را می‌سنجید.

با مراجعه پرسشگران به دانشجویان در هر دانشکده و ارایه پرسشنامه‌ها به آنان، داده‌های مورد نظر جمع‌آوری شد. از بین پرسشنامه‌های جمع‌آوری شده، ۱۰ پرسشنامه‌ای که ناقص تکمیل شده بود کنار گذاشته شد. داده‌های جمع‌آوری شده با کمک نرم‌افزار آماری SPSS تحلیل شد. تمامی آزمون‌های آماری برای تحلیل در این مطالعه، دو طرفه بوده و P-value کمتر از ۰/۰۵ به عنوان سطح معناداری در نظر گرفته شده است. آزمون دقیق فیشر و آزمون‌های من-ویتنی و کروسکال والیس برای تحلیل نهایی داده‌ها استفاده شد.

## نتایج

شرکت‌کنندگان در این مطالعه ۴۳۵ دانشجو از دانشگاه علوم پزشکی تهران بودند. ۱/۸٪ آنان در مقطع کاردانی، ۳۲/۱٪ در مقطع کارشناسی، ۶/۹٪ در مقطع کارشناسی ارشد و ۵۸/۹٪ در مقطع دکترای حرفه‌ای پیوسته پزشکی، دندانپزشکی و داروسازی و ۰/۲٪ نیز در مقطع PhD مشغول به تحصیل بودند. میانگین سن شرکت‌کنندگان ۲۲/۳ سال (با دامنه ۲۰-۱۸ سال) بود و ۵۹/۴٪ از شرکت‌کنندگان دانشجویان دختر بودند. ۸۷/۶٪ افراد مجرد، ۱۱/۵٪ متأهل و بقیه مطلقه بودند.

<sup>1</sup> Pilot study

<sup>2</sup> Test-retest

<sup>3</sup> Internal Consistency

متوسط قرار می‌گرفت بین ۱۸-۱۰ سؤال را صحیح جواب داده بودند، و در نهایت کسانی که بیش از ۱۹ سؤال را صحیح جواب داده بودند در سطح آگاهی خوب قرار گرفتند. طبق این طبقه‌بندی، ۳۸/۹٪ از دانشجویان آگاهی‌شان در سطح ضعیف بود، ۵۶/۸٪ در سطح متوسط و تنها ۴/۴٪ از دانشجویان آگاهی خوبی در زمینه تأثیر اینترنت بر رفتارهای مخاطره‌آمیز داشتند. نتایج حاصل از آزمون‌های آماری نشان داد که دانشجویان دختر نسبت به دانشجویان پسر آگاهی بالاتری داشتند (p=۰/۰۱۱). به علاوه افرادی که در خوابگاه بیشتر به اینترنت دسترسی داشتند در مقایسه با افرادی که از سایر مکان‌ها به اینترنت دسترسی داشتند آگاهی بهتری داشتند (p=۰/۰۲۸). همچنین افرادی که شب‌ها تا قبل از نیمه شب از اینترنت استفاده می‌کنند به طور معناداری آگاهی بهتری نسبت به سایرین داشتند (p=۰/۰۱۶). در بررسی رابطه میان آگاهی و مدت زمان استفاده از اینترنت، افرادی که بین ۱۰-۵ ساعت در هفته از اینترنت استفاده می‌کردند، به طور معناداری آگاهی بهتری داشتند (p=۰/۰۰۹).

یا دارو می‌باشد. تنها ۳/۴٪ از دانشجویان آگاه بودند که یکی از آثار اینترنت بر سبک زندگی این است که استفاده‌کنندگان از اینترنت شروع به مصرف سیگار، الکل یا افزایش مصرف آنها می‌کنند. ۵۱/۷٪ از دانشجویان عدم توانایی برای کنترل یا محدود کردن زمان استفاده از اینترنت را به عنوان یکی از نشانه‌های اعتیاد به اینترنت می‌دانستند. ۶۹٪ از پاسخگویان، انجام فعالیت ورزشی حداقل سه روز در هفته و هر بار به مدت حداقل ۲۰ دقیقه را تحرک بدنی مناسب می‌دانستند. در زمینه مناسب بودن یک رژیم غذایی، ۸۰/۹٪ از شرکت‌کنندگان آگاه بودند که مصرف میوه و سبزیجات به اندازه کافی به عنوان یک رژیم غذایی مناسب شناخته می‌شود. همچنین، ۶۵/۱٪ از دانشجویان در این مطالعه می‌دانستند که داشتن روابط جنسی با شرکای جنسی متعدد، از جمله رفتارهای جنسی غیرایمن به شمار می‌آید.

جهت ارزیابی سطح آگاهی دانشجویان، تعداد پاسخ‌های صحیح در سه گروه دسته‌بندی شد. گروه اول کسانی بودند که بین ۱ تا ۹ سؤال را صحیح جواب داده بودند، آگاهی افراد این گروه در سطح ضعیف طبقه‌بندی شد، گروه دوم که آگاهی‌شان در سطح

جدول ۱- اطلاعات مربوط به استفاده از اینترنت (درصد) همراه با مقایسه میان دو جنس

متغیرها	دانشجویان پسر تعداد (درصد)	دانشجویان دختر تعداد (درصد)	جمع تعداد (درصد)
محل دسترسی بیشتر به اینترنت	خانه ۵۷ (۳۲/۹)	۱۲۳ (۴۹/۳)	۱۸۰ (۴۱/۴)
	دانشگاه ۶۹ (۳۹/۹)	۷۹ (۳۱/۶)	۱۴۹ (۳۴/۳)
	خوابگاه ۴۲ (۲۴/۳)	۴۶ (۱۸/۴)	۸۸ (۲۰/۲)
	کافی‌نت ۵ (۲/۹)	۲ (۰/۸)	۷ (۱/۶)
جمع	۱۷۳	۲۵۰	۴۲۴
زمان استفاده از اینترنت در طول تیرانه روز	در طول روز ۱۰۸ (۶۲/۱)	۱۵۸ (۶۲/۷)	۲۶۷ (۶۱/۴)
	شب‌ها قبل از نیمه شب ۶۰ (۳۴/۵)	۷۸ (۳۱)	۱۳۸ (۳۱/۷)
	بعد از نیمه شب ۶ (۳/۴)	۱۶ (۶/۳)	۲۲ (۵/۱)
جمع	۱۷۴	۲۵۲	۴۲۷
مدت زمان استفاده معمول از اینترنت در هفته	بیش از ۱۰ ساعت ۶۲ (۳۷/۱)	۳۳ (۱۳/۱)	۹۵ (۲۱/۸)
	بین ۵ تا ۱۰ ساعت ۳۳ (۱۹/۸)	۶۱ (۲۴/۲)	۹۴ (۲۱/۶)
	کمتر از ۵ ساعت ۴۲ (۲۵/۱)	۷۲ (۲۸/۶)	۱۱۵ (۲۶/۴)
	به ندرت به سراغ اینترنت رفت‌ام ۳۰ (۱۸)	۸۶ (۳۴/۱)	۱۱۶ (۲۶/۷)
جمع	۱۶۷	۲۵۲	۴۲۰
نوع استفاده غالب از اینترنت	فعالیت‌های مربوط به کار یا تحصیل ۸۰ (۵۵/۶)	۱۵۷ (۶۸/۳)	۲۳۸ (۵۴/۷)
	چت کردن ۲۰ (۱۳/۹)	۲۰ (۸/۷)	۴۰ (۹/۲)
	دریافت و ارسال ایمیل ۲۵ (۱۷/۴)	۳۴ (۱۴/۸)	۵۹ (۱۳/۶)
	سرگرمی ۸ (۵/۶)	۱۱ (۴/۸)	۱۹ (۴/۴)
	کار یا وبلاگ ۸ (۵/۶)	۵ (۲/۲)	۱۳ (۳)
	پیگیری اخبار ۳ (۲/۱)	۳ (۱/۳)	۶ (۱/۴)
جمع	۱۴۴	۲۳۰	۳۷۵
سابقه استفاده از اینترنت	دو سال و کمتر ۱۷ (۱۰/۱)	۴۸ (۲۰/۱)	۶۵ (۱۴/۹)
	بین ۳ تا ۴ سال ۵۶ (۳۳/۳)	۷۸ (۳۲/۶)	۱۳۵ (۳۱)
	بین ۵ تا ۶ سال ۵۲ (۳۱/۱)	۸۱ (۳۳/۹)	۱۳۴ (۳۰/۸)
	بین ۷ تا ۸ سال ۳۲ (۱۹)	۲۶ (۱۰/۹)	۵۸ (۱۳/۳)
	بیش از ۸ سال ۱۰ (۶)	۶ (۲/۵)	۱۶ (۳/۷)
جمع	۱۶۷	۲۳۹	۴۰۸

در جدول فوق جمع درصدها برابر یک نمی‌باشد، زیرا تمامی شرکت‌کنندگان به تمامی سؤالات پاسخ نداده‌اند.

نشان‌دهنده بهترین جواب ممکن بود. برای تمامی سؤالات (به جز سؤالات ۲، ۶ و ۸) گزینه "کاملاً موافقم"، بالاترین رتبه (نمره ۵) و گزینه "کاملاً مخالفم"، کمترین رتبه (نمره ۱) را به خود اختصاص دادند. برای سؤالات ۲، ۶ و ۸ گزینه "کاملاً"

تابستان ۹۰، دوره چهاردهم، شماره دوم

وضعیت نگرش مربوط به تأثیر اینترنت بر رفتارهای مخاطره‌آمیز: در زمینه نگرش افراد بر رفتارهای مخاطره‌آمیز هنگام استفاده از اینترنت، ۸ سؤال وجود داشت. این سؤالات بر اساس مقیاس رتبه‌بندی لیکرت نمره‌گذاری شدند. نمره ۵

همچنین بیان کرده‌اند که استفاده از اینترنت سبب می‌شود که فعالیت بدنی در افراد کم شود (۷۴٪). بیش از نیمی (۵۵٪) از دانشجویان ذکر کرده‌اند که کار کردن با اینترنت میزان تحرک بدنی‌شان را کاهش داده است؛ ۳۳/۴٪ از دانشجویان استفاده از اینترنت را عامل روی آوردن به عادات بد غذایی می‌دانستند، ۴۶٪ عدم تمایل به مصرف تنقلات صنعتی را هنگام استفاده از اینترنت ذکر کرده‌اند، ۴۲/۱٪ از افراد بیان کرده‌اند که بیماری‌های مقاربتی در افرادی که از اینترنت استفاده می‌کنند بیشتر از سایر افراد جامعه نیست.

مخالقم"، بالاترین رتبه (نمره ۵) و گزینه "کاملاً موافقم"، کمترین رتبه (نمره ۱) را به خود اختصاص دادند. برای تمامی سؤالات نمره ۴ و ۵ را به عنوان نگرش خوب، نمره ۳ را نگرش متوسط و نمره ۱ و ۲ را نگرش ضعیف در نظر گرفتیم. یافته‌های حاصل از این قسمت نشان داد که کسانی که بیش از ۵۰٪ وقت خود را هنگام استفاده از اینترنت به کار کردن با وبلاگ اختصاص می‌دهند، نگرش بهتری نسبت به سایرین (کسانی که از چت، ایمیل و... استفاده می‌کنند) دارند (اکثریت دانشجویان ذکر کردند که هنگام استفاده از اینترنت احساس نمی‌کنند که باید سیگار بکشند (۸۱/۳٪) و

جدول ۲- نگرش افراد بر رفتارهای مخاطره‌آمیز هنگام استفاده از اینترنت

سؤالات	تعداد (درصد)			جمع کل پاسخ‌دهندگان
	خوب	متوسط	ضعیف	
۱. هنگام کار کردن با اینترنت شرایطی فراهم می‌شود که افراد تمایل به کشیدن سیگار پیدا می‌کنند.	۳۳(۸)	۱۸۱(۴۳)	۲۰۵(۴۸/۸)	۴۲۰
۲. هنگام استفاده از اینترنت احساس می‌کنم که باید سیگار بکشم.	۳۴۰(۸۱/۳)	۶۰(۱۴/۳۵)	۱۸(۴/۳)	۴۱۸
۳. استفاده از اینترنت باعث می‌شود که فعالیت بدنی در افراد کم شود.	۳۰۶(۷۴)	۶۶(۱۵/۹)	۴۱(۹/۹)	۴۱۳
۴. کار کردن با اینترنت میزان تحرک بدنی‌ام را کاهش داده است.	۲۲۷(۵۵)	۱۰۲(۲۴/۷۵)	۸۳(۲۰/۱)	۴۱۲
۵. استفاده از اینترنت باعث می‌شود که عادات بد غذایی از جمله خوردن چیپس، پفک، شکلات و دیگر تنقلات صنعتی روی بیاورند.	۱۴۰(۳۳/۴)	۱۷۵(۴۱/۶)	۱۰۴(۲۴/۸)	۴۱۹
۶. هنگام استفاده از اینترنت دوست دارم از تنقلات صنعتی استفاده کنم.	۱۷۵(۴۲/۱)	۱۳۶(۳۲/۷)	۱۰۴(۲۵)	۴۱۵
۷. متقدم که استفاده از اینترنت می‌تواند باعث روابط جنسی غیرایمن بین افراد شود.	۹۹(۲۳/۷)	۱۷۰(۴۰/۷)	۱۴۸(۳۵/۴)	۴۱۷
۸. بیماری‌های مقاربتی مانند هیپاتیت B و ایدز در افرادی که با اینترنت کار می‌کنند بیشتر از سایر افراد جامعه است.	۱۷۵(۴۲/۲)	۲۰۰(۴۸/۳)	۲۹(۹/۴)	۴۱۴

در جدول فوق جمع‌ها برابر یک نمی‌باشد، زیرا تمامی شرکت‌کنندگان به تمامی سؤالات پاسخ نداده‌اند.

**وضعیت رفتار تغذیه‌ای:** رفتار تغذیه‌ای دانشجویان استفاده‌کننده از اینترنت با استفاده از دو گروه سؤال مورد بررسی قرار گرفت. اولین گروه از سؤالات متشکل از ۹ سؤال، برنامه غذایی معمول دانشجویان در یک ماه گذشته، و گروه دوم متشکل از ۸ سؤال، وضعیت تغذیه دانشجویان به هنگام استفاده از اینترنت را بررسی می‌کردند. نتایج حاصل از این مطالعه نشان می‌دهد، اکثریت دانشجویان شرکت‌کننده در این مطالعه، از رفتار تغذیه‌ای مناسبی برخوردار بودند؛ به گونه‌ای که ۸۵/۳٪ ذکر کردند که قسمت عمده نوشیدنی‌های‌شان را نوشابه‌های گازدار و آبمیوه‌های شیرین صنعتی تشکیل نمی‌دهند، به علاوه ۷۶/۳٪ هم ذکر کرده‌اند که بعد از هر وعده غذایی بلافاصله چای یا قهوه نمی‌نوشند. لازم به ذکر است که تنها ۲۴/۴٪ از دانشجویان ذکر کرده‌اند که در غذای خود معمولاً از روغن‌های غیرجامد و با کلسترول پایین استفاده می‌کنند و ۲۵/۵٪ ذکر کرده‌اند که معمولاً بین وعده‌های غذایی اصلی، از تنقلات سنتی مانند بادام، کشمش، پسته و گردو و دیگر مغزها استفاده می‌کنند. در زمینه وضعیت تغذیه هنگام استفاده از اینترنت، ۹۵/۲٪ ذکر کرده‌اند که معمولاً هنگام کار با اینترنت از آبمیوه‌های شیرین صنعتی یا نوشابه‌های گازدار استفاده نمی‌کنند. ۹۰/۸٪ هم بیان کرده‌اند که به خاطر استفاده از اینترنت، از خوردن یکی از وعده‌های غذایی اصلی صرف نظر نمی‌کنند یا آن را به تأخیر می‌اندازند.

**وضعیت روانی بعد از استفاده از اینترنت:** ۳۱/۵٪ از دانشجویان شرکت‌کننده در این مطالعه احساس خستگی و کسلی بعد از استفاده از اینترنت را گزارش کرده‌اند، ۳۳/۳٪ نیز احساس خوشی، آرامش و رضایت‌مندی بعد از کار با اینترنت را گزارش کرده‌اند. تنها ۷/۶٪ ذکر کرده‌اند که بعد از کار با اینترنت احساس انزوا و تنهایی می‌کنند. **وضعیت تحرک بدنی در دانشجویان کاربر از اینترنت:** در زمینه وضعیت تحرک بدنی در یک ماه گذشته ۴۴/۱٪ بیان کرده‌اند که اصلاً ورزش نکرده‌اند، ۳۵/۹٪ نفر بیان کرده‌اند که کمتر از سه بار در هفته ورزش کرده‌اند، و تنها ۱۳/۶٪ نفر ذکر کرده‌اند که حداقل سه بار در هفته ورزش کرده‌اند. لازم به ذکر است که ۶/۴٪ به این سؤال پاسخ نداده‌اند. در افرادی که ورزش می‌کرده‌اند، ۱۲/۶٪ بیان کرده‌اند که فقط روزهای تعطیل ورزش می‌کنند، ۲۰٪ بیان کرده‌اند که به طور منظم، حداقل سه بار در هفته ورزش می‌کنند، ۵۸/۱٪ بیان کرده‌اند که گاه‌گاه و به طور نامنظم ورزش می‌کنند، ۴/۷٪ نیز گفته‌اند که سایر روش‌ها ورزش می‌کنند. لازم به ذکر است که ۴/۷٪ هم گفته‌اند که ورزش می‌کنند، اما ذکر نکرده‌اند که به چه صورت ورزش می‌کنند. در زمینه تأثیر اینترنت بر فعالیت بدنی، ۵/۵٪ بیان کرده‌اند که کار کردن با اینترنت سبب شده است که تحرک بدنی‌شان افزایش یابد، ۳۳/۸٪ گفته‌اند که اینترنت سبب کمتر شدن فعالیت بدنی‌شان شده و ۵۴/۳٪ بیان کرده‌اند که کار

### بحث

امروزه زندگی همه افراد و از جمله دانشجویان با اینترنت درآمیخته و تحولات عمیقی در ابعاد مختلف زندگی امروزی مانند تحول نظام ارتباطات، سبک و شیوه زندگی، تحول معانی زمان و مکان، تحول معنا و شیوه تولید و ترویج علم، آموزش و یادگیری، و بروز و ظهور اشکال نوین هویت به وجود آورده است. دانشجویان، یکی از گروه‌های اصلی کاربر اینترنت و رایانه هستند و امروزه اینترنت در تحول زندگی انسان امروزی و آینده نقش مهمی را ایفا می‌نماید. دانشجویان و اینترنت هم خود را و هم کلیت جامعه و دانش را دگرگون ساخته و در آینده بیش از این متحول می‌کنند. در این فرآیند دگرگونی پرشتاب و گسترده، دانشجویان زندگی و هویت خود را نیز شکل داده و می‌سازند (۸). بررسی رفتارهای مخاطره‌آمیزی چون بی‌تحریکی، تغذیه نامناسب، کشیدن سیگار، مصرف مشروبات الکلی، روی آوردن به مواد مخدر، خشونت‌های خانگی و اجتماعی و انجام رفتارهای جنسی غیرایمن که نقش مهمی در تعیین سلامت افراد دارند ضروری است خصوصاً در میان استفاده‌کنندگان اینترنت نیز به عنوان مهم‌ترین قشر جامعه نیاز به بررسی دقیق و علمی دارد (۹).

با توجه به مطالعات موجود در زمینه متوسط ساعات استفاده از اینترنت در هفته و براساس تعریف منابع علمی، کسانی که مقدار زیادی از اینترنت استفاده کرده‌اند (حدود ۲۵ تا ۴۰ ساعت) و کسانی که ۵ تا ۱۰ ساعت از اینترنت استفاده کرده‌اند جزء گروهی که به میزان کمی استفاده کرده‌اند قرار می‌گیرند. همان طور که در یافته‌ها اشاره شد تنها درصد کمی (۲۱/۸٪) از دانشجویان بیش از ۱۰ ساعت در هفته از اینترنت استفاده کرده‌اند (۱۰).

اغلب شرکت‌کنندگان در این بررسی از محل خانه (۱۸۰ نفر، ۴۱/۴٪) به اینترنت دسترسی داشته‌اند و میزان دسترسی به اینترنت از منزل دوستان و کافی‌نت در پایین‌ترین رتبه قرار داشته است. در پژوهش باستانی نیز بیشترین مکان استفاده از اینترنت به ترتیب خانه، دانشگاه و مکان‌های دیگر (کتابخانه عمومی، محل کار و کافی‌نت) گزارش شده است (۱۱). یکی از مسایل مورد بحث در این مقاله موارد استفاده از اینترنت در کاربران مورد مطالعه است. بیشترین مورد استفاده کاربران طبیعی و با اعتیاد خفیف و شدید به اینترنت، پست الکترونیک و کمترین میزان استفاده از گفتگوی اینترنتی ذکر گردیده است و در کاربران معتاد شدید، بهره‌جویی از گفتگوی اینترنتی سه برابر کاربران طبیعی است و هرچه که از حالت طبیعی به اعتیاد در

کردن با اینترنت تغییری در وضعیت تحرک بدنی‌شان نداده است. لازم به ذکر است که ۶/۴٪ به این سؤال پاسخ نداده‌اند.

**وضعیت مصرف دخانیات و مواد مخدر:** در زمینه مصرف دخانیات، ۷۹/۵٪ بیان کرده‌اند که هرگز سیگار مصرف نکرده‌اند، ۳/۹٪ ذکر کرده‌اند که به صورت تفریحی مصرف می‌کنند، ۲/۵٪ گفته‌اند که قبلاً مصرف می‌کرده‌اند اما اکنون ترک کرده‌اند و لازم به ذکر است که ۶٪ به این سؤال پاسخ نداده‌اند. در افرادی که سیگار مصرف می‌کرده‌اند، ۶۳/۵٪ بیان کرده‌اند که میزان مصرف دخانیات‌شان نسبت به قبل از آشنایی با اینترنت تغییری نکرده، ۱۲/۷٪ بیان کرده‌اند که میزان مصرفشان نسبت به قبل از آشنایی با اینترنت افزایش پیدا کرده و ۷/۹٪ ذکر کرده‌اند که میزان مصرفشان نسبت به قبل از آشنایی با اینترنت کاهش پیدا کرده است. ۱۵/۹٪ نیز سیگار مصرف می‌کرده‌اند اما ذکر نکرده‌اند که میزان مصرفشان نسبت به قبل از آشنایی با اینترنت چه تغییری کرده است.

در زمینه مصرف مواد مخدر ۸۶/۲٪ بیان کرده‌اند که هرگز مواد مخدر مصرف نکرده‌اند، ۲/۱٪ بیان کرده‌اند که قبلاً مواد مخدر مصرف می‌کرده‌اند اما در حال حاضر ترک کرده‌اند و ۰/۹٪ گفته‌اند که هنوز هم مواد مخدر مصرف می‌کنند. لازم به ذکر است که ۱۰/۸٪ به این سؤال جواب نداده‌اند. در افرادی که گفته بودند مواد مخدر مصرف می‌کنند یا مصرف کرده‌اند، ۲۳/۱٪ ذکر کرده‌اند که میزان مصرفشان نسبت به قبل از آشنایی با اینترنت تغییری نکرده، ۷/۷٪ ذکر کرده است که میزان مصرفشان بیشتر شده، ۱۵/۴٪ ذکر کرده‌اند که میزان مصرفشان کمتر شده و ۵۳/۸٪ هم در حالی که مواد مخدر مصرف می‌کرده‌اند ذکر نکرده‌اند که میزان مصرفشان نسبت به قبل از آشنایی با اینترنت چه تغییری کرده است.

**وضعیت رفتار جنسی غیرایمن:** در زمینه رفتار جنسی غیرایمن ۳/۹٪ بیان کرده‌اند که قبلاً رابطه جنسی غیرایمن داشته‌اند، ۰/۷٪ بیان کرده‌اند که در حال حاضر نیز رابطه جنسی غیرایمن دارند و ۵۳/۶٪ ذکر کرده‌اند که رابطه جنسی غیرایمن ندارند. لازم به ذکر است که ۴۱/۸٪ به این سؤال جواب نداده‌اند.

در افرادی که ذکر کرده‌اند رابطه جنسی غیرایمن دارند یا داشته‌اند، تعداد ۲۵٪ ذکر کرده‌اند که رابطه جنسی‌شان نسبت به قبل از آشنایی با اینترنت بیشتر شده، ۵٪ ذکر کرده‌اند که کمتر شده است و ۲۵٪ هم بیان کرده‌اند که تغییری نکرده است. لازم به ذکر است که ۴۵٪ افرادی که رابطه جنسی غیرایمن داشته‌اند، ذکر نکرده‌اند که رابطه جنسی در آنها نسبت به قبل از آشنایی با اینترنت چه تغییری کرده است.

مداخلات اینترنتی در کنترل وزن و کاهش چاقی و همچنین در ترک سیگار می‌باشد (۱۷). آنچه مسلم است میزان مصرف سیگار در میان جوانان ایرانی کمتر از سایر هم‌تایانشان در کشورهایی چون چین و آمریکا می‌باشد. در این زمینه نگرش و آگاهی دانشجویان آمریکایی بیش از دو کشور چین و ایران می‌باشد (۱۸).

پیامدها یا اثرات استفاده از اینترنت در زندگی روزمره کاربران شامل اثرات مثبت و اثرات منفی می‌باشد. مطالعات انجام شده اثرات مثبت اینترنت را شامل حمایت اجتماعی، کاهش احساس تنهایی و افزایش توانمندی و درک همدردی بیان نموده‌اند و اثرات منفی را شامل کاهش ارتباطات خانوادگی و روابط اجتماعی و تغییر در سلامت روانی، اعتیاد به اینترنت و صدمات اسکلتی ناشی از استفاده از کامپیوتر گزارش کرده‌اند (۱۹). این در حالی است که مطالعات دیگر استفاده از اینترنت را عاملی بر احساس تنهایی گزارش نموده‌اند (۲۰). این در حالیست که ۳۱/۵٪ از دانشجویان شرکت‌کننده در این مطالعه احساس خستگی و کسلی بعد از استفاده از اینترنت را بیان نموده‌اند و ۳۳/۳٪ احساس خوشی و رضایتمندی بعد از کار با اینترنت داشته‌اند. در این میان تنها ۷/۶٪ از دانشجویان بعد از کار با اینترنت احساس تنهایی و انزوا نموده‌اند. به نظر برخی از پژوهشگران افرادی که در روابط اجتماعی، احساس تنهایی می‌کنند، از تعاملات اینترنتی جهت رفع این گونه کاستی‌ها استفاده می‌کنند و به نظر برخی دیگر، استفاده از اینترنت به احساس تنهایی منجر می‌شود، زیرا افراد هنگامی که به اینترنت روی می‌آورند، مجذوب این فضا می‌شوند، تعاملات آنها با دنیای واقعی کاهش پیدا می‌کند و به این ترتیب احساس تنهایی در آنها شکل می‌گیرد. پژوهش‌ها نشان می‌دهد که رابطه بین افزایش استفاده از اینترنت و افزایش احساس تنهایی و افسردگی در نوجوانان و جوانان قابل توجه است (۲۱). نتایج مطالعه دیگری حاکی از آن است که عواملی چون تک والدینی، سن اولین مواجهه با اینترنت، سن دانشجویان، شهر محل اقامت و دلتنگی‌ها و دوری از خانه به طور معناداری با اعتیاد به اینترنت مرتبط هستند. لذا باید توجه بیشتر و خاص‌تر به این عوامل داشت و در دانشگاه‌ها با یک رویکرد متمرکز بر خطر به مواجهه با افسردگی، اضطراب و سایر عوامل مؤثر و مرتبط با اعتیاد در آغاز دوره دانشجویی برای تضمین موفقیت دوره تحصیلی و مطالعاتی دانشجویان گام برداشت (۲۲). اختلالات روان‌شناختی جدید از اعتیاد به اینترنت به سرعت گروه‌های جمعیتی عامی و متخصصان را تحت تأثیر خود قرار داده است. مطالعات اخیر نشان داده‌اند که برخی الگوهای استفاده از اینترنت با تنهایی،

کاربران پیش می‌رویم میزان استفاده از پست الکترونیک برنامه‌های علمی و تخصصی کمتر و بهره‌جویی از فیلم، موسیقی، بازی و گفتگوی اینترنتی بیشتر می‌شود. نتایج حاصل از مطالعه «سان وو» نشان داد که کاربران دارای اعتیاد شدید به اینترنت در مقایسه با کاربران طبیعی با استفاده از رایانه شخصی بیشتر در منزل به اینترنت وصل می‌شوند و از آن در هر ساعت از روز بهره‌جویی می‌کنند، در حالی که کاربران طبیعی غالباً در بعدازظهرها این کار را انجام می‌دهند. در مطالعه ما، اکثر دانشجویان (۶۱/۴٪) بیان نموده‌اند که در طول روز از اینترنت استفاده می‌نمایند و تنها ۵/۱٪ از دانشجویان ذکر کرده‌اند که بعد از نیمه شب از اینترنت استفاده می‌کنند؛ بنابراین در مطالعه ما دانشجویان از کاربران طبیعی اینترنت محسوب می‌گردند. معتادین شدید به اینترنت اغلب با اتصال به اینترنت از فیلم، موسیقی، کارتون، بازی‌های رایانه‌ای، سایت‌های اجتماعی و گفتگوی اینترنتی استفاده می‌کنند، در حالی که کاربران طبیعی در موقع اتصال از اخبار، رویدادها، خرید، رزرو کردن و سایت‌های آموزشی و دانشگاهی بهره‌جویی می‌کنند. همچنین معتادین به اینترنت، از فیلم، موسیقی، کارتون، بازی‌های رایانه‌ای، سایت‌های اجتماعی و گفتگوی اینترنتی و به صورت غیرهدفمند و در مکان‌های بسته و خصوصی استفاده می‌کنند (۱۲). در مطالعه ما، اعتیاد به اینترنت وجود ندارد چرا که ۵۴/۷٪ دانشجویان موارد استفاده از اینترنت را مربوط به فعالیت‌های کاری یا تحصیلی ذکر کرده بودند. یافته‌های این مطالعه با مطالعه پورآتشی هم‌خوانی دارد. او در تحقیق خود مهم‌ترین هدف دانشجویان را برای استفاده از اینترنت انجام دادن تکالیف درسی نام برده است (۱۳). دانشجویان دختر در این مطالعه به طور معناداری در هنگام استفاده از اینترنت زمان بیشتری را به فعالیت‌های کاری یا تحصیلی اختصاص داده‌اند. این نتایج با مشاهدات مطالعه علوی هم‌خوانی دارد. نتایج مطالعات او نشان داد که دانشجویان دختر در موقع استفاده از اینترنت زمان بیشتری را به امور پژوهشی اختصاص داده‌اند (۱۴).

نتایج حاکی از این مطالعه در خصوص بررسی وضعیت آگاهی دانشجویان کاربر اینترنت حاکی از آن بود که تنها ۴/۴٪ شرکت‌کنندگان آگاهی خوب، ۳۸/۹٪ آگاهی متوسط، و ۳۸/۹٪ آگاهی ضعیف داشته‌اند. نتایج مطالعه وب نشان‌دهنده میزان بالای اثربخشی مداخلات مبتنی بر اینترنت در جهت ارتقای رفتارهای بهداشتی می‌باشد (۱۵). همچنین مطالعه دیگری نشان داد، استفاده از مداخلات برنامه‌ای آنلاین در اینترنت منجر به افزایش فعالیت فیزیکی در میان دانشجویان دانشگاهی می‌گردد (۱۶). مطالعات دیگر نشان‌دهنده اثرات کارآمد و مثبت

صورت پذیرد. همچنین اثربخشی انواع مداخلات مبتنی بر اینترنت نشان‌دهنده نیاز به برنامه‌ریزی آموزشی در راستای ارتقای هر چه بیشتر آگاهی و القاء رفتارهای سالم در این قشر می‌باشد. مسأله انتخاب صحیح و داشتن سبک زندگی سالم مسأله‌ای شخصی نبوده و با شرایط و امکانات محیطی و اجتماعی افراد مرتبط است. اما افزایش آگاهی اشخاص می‌تواند منجر به توانمند شدن آنها در انتخاب روش صحیح زندگی قبل از ایجاد معضل بهداشتی، هنگام مواجهه با عامل خطر، در زمان پیدایش مشکل و پس از آن شود. همچنین افزایش آگاهی می‌تواند باعث افزایش حساسیت و هوشیاری افراد در انتخاب سیاست‌گذاران، اعلام نیازهای واقعی و نیز حمایت از سیاست‌های عمومی اتخاذ شده در سطح جامعه و مشارکت عمومی شده و افراد را به سمت رسیدن به یک هدف اجتماعی (کاهش خطرات ناشی از رفتارها) رهنمون نماید.

### تشکر و قدردانی

این پژوهش طی قرارداد شماره ۷۲۲۷ مورد حمایت مالی دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی-درمانی تهران انجام گرفته است. لذا نویسندگان بر خود لازم می‌دانند که از دانشگاه مذکور و دانشجویانی که در انجام این مطالعه همکاری داشته‌اند، تشکر و قدردانی نمایند. همچنین یاد و خاطره مرحوم دکتر بنفشه گلستان همکار این مطالعه که در اوایل راه ما را با اندوه فقدان نشان تنها گذاشتند، گرامی می‌داریم.

<sup>4</sup> Mc Farlain

### References

- 1- Internet World Stats. World Internet Users and Population Stats. [cited 2009 Oct 6]. Available from: <http://www.internetworldstats.com>.
- 2- Modeste NN, Tamayose TS. Dictionary of public health education and promotion, terms and concepts. 2nd ed. CA, San Francisco: Jossey-Boss; 2004.
- 3- CDC (2003), Physical Activity and Health, cited 2011. Available from: <http://www.cdc.gov/healthyplaces/health topics/physactivity.htm>
- 4- World Health Organization. Reducing Risks, Promoting Health. World Health Report. WHO, Geneva: 2002.
- 5- World Health Organization. Diet, Physical activity and Health. 55th World Health assembly. WHO. Geneva: 2002.
- 6- Kelishadi R, Hashemi Pour M, Sarraf-zadegan N, Sadry GH, Ansari R, Alikhassy H, et al. Obesity and Associated Modifiable Environmental Factors in Iranian Adolescents: Isfahan healthy heart program- heart health promotion from childhood. Pediatrics International 2003; 45: 435-442.

عصبانیت، افسردگی و خودآگاهی مرتبط است ولی برخی نظریه‌ها در ارتباط با اختلالات اعتیاد به اینترنت وجود دارد. اعتیاد به اینترنت زمینه پژوهشی جدیدی است که کمتر از ۱۰ سال از سابقه آن می‌گذرد (۲۳). در این مطالعه آگاهی دانشجویان از چگونگی اعتیاد به اینترنت بالاترین میزان را نسبت به سایر متغیرها داشت.

در مطالعه مک فارلین<sup>۴</sup> و همکاران در زمینه استفاده از اینترنت به عنوان یک خطر محیطی جدید برای بیماری‌های منتقله جنسی نشان می‌دهند که اینترنت روشی دیگر برای پیدا کردن شرکای جنسی متعدد است. مشاهدات پت روم‌ها و سایر سایت‌ها این موضوع را مطرح می‌کنند که اینترنت ارتباط را برای تمایلات جنسی در افراد تسهیل می‌کند (۲۴). نتایج مطالعه ما نشان می‌دهد اینترنت نقش چندانی در تغییر میزان روابط جنسی دانشجویان مورد مطالعه نداشته است.

### نتیجه‌گیری

با توجه به نتایج این مطالعه، هم سطح آگاهی و هم وضعیت نگرش در زمینه تأثیر اینترنت بر سبک زندگی در دانشجویان مطلوب نیست. با توجه به اینکه این گروه به دلیل ویژگی‌های سنی و کاری، کاربرانی را تشکیل می‌دهند که میزان استفاده از اینترنت در آنها زیاد است، تأثیرات این مسأله در این گروه می‌تواند با پیامدهای جدی‌تری همراه باشد. انجام اقداماتی برای اصلاح رفتار در این گروه لازم به نظر می‌رسد. پیشنهاد می‌شود یک برنامه جامع اطلاع‌رسانی طراحی شود که در آن بر تأثیر اینترنت بر سبک زندگی تمرکز شود و به این ترتیب علاوه بر افزایش آگاهی، نوعی حساس‌سازی نیز در این گروه از مخاطبان

- 7- Steptoe A, Phill D, Wardle J, Cui W, Bellisle F, Zotti AM, et al. Trends in Smoking, Diet, Physical Exercise, and Attitudes toward Health in European University Students from 13 Countries, 1990-2000. Preventive Medicine 2002; 35: 97-104. doi:10.1006/pmed.2002. 1048.
- 8- Von AD, Ebert S, Ngamvitroj A, Park N, Kang DH, Predictors of Health Behaviors in College Students. Journal of Advanced Nursing 2004; 48(5): 653-474.
- 9- Chih-Hung K, Ju-Yu Yen, Cheng-Sheng Chen, Cheng-Chung Chen, Cheng-Fang Yen, Psychiatric Comorbidity of Internet Addiction in College Students: An Interview Study, CNS Spectrum 2008;13(2):147-153.
- 10- Misra R. Academic stress of college students: comparison of student and faculty perceptions. College Student Journal 2000; 21: 1-10.
- 11- Anderson CB. When more is better: number of motives and reasons for quitting as correlates of physical activity in women. Health Education Research 2003; 18 (5): 525-537.



- 12- Shaw M, Black D. Internet Addiction: Definition, Assessment, Epidemiology and Clinical Management, *CNS Drugs* 2008; 22 (5): 353-365.
- 13- Pouratashi M, Mohammadi H. Determination and Analysis of Factors affected on Internet Using by Students in Agriculture Field. *Women Studies Journal* 2007; 1 (2). (in Persian)
- 14- Alavi SS, Hashemian K, Janati Faed F. Comparison of personality and psychological health in Students Using Internet and virtual environment in University of Tehran. *Journal of Research in Behavioural Sciences* 2008; 6 (1): 27-34. (in Persian)
- 15- Katherine C. Shyness and Locus of Control as Predictors of Internet Addiction and Internet Use. *Cyber psychology & Behavior* 2004; 7 (5).
- 16- Webb TL, Sniehotta FF, Michie S. Using theories of behaviour change to inform interventions for addictive behaviours 2010; 105(11):1879-92.
- 17- Strecher VJ, Shiffman S, West R. Moderators and mediators of a web-based computer-tailored smoking cessation program among nicotine patch users. *Nicotine Tob Res* 2006; 8(Suppl 1): S95-101.
- 18- Fayaz-Bakhsh A, Babashahy S. Comparison of the Knowledge, Attitude and Practice of Iranian, College Students about Tobacco Use in Comparison to their American and Chinese Counterparts. *International Preventive Medicine Journal*. In Press.
- 19- Abdulbari B. Do excessive internet use, television viewing and poor lifestyle habits affect low vision in school children. *J Child Health Care* 2010; 14 (4): 375-385.
- 20- Bastani S, Mizban Sh. Gap gender in using of computer and internet, study on Tehran University student. *Journal of Women's Studies* 2007; 5 (1): 35-63. (in Persian)
- 21- Mashayekh M, Borjali A. Survey on Relationship between sense of loneliness and type of Using Internet in High school Students. *Journal of Advances in Cognitive Science* 2003; 5 (1): 39- 44. (in Persian)
- 22- Xiaoli N, Hong Y, Silu H, Zhengwen L. Factors Influencing Internet Addiction in a Sample of Freshmen University Students in China, *Cyber Psychology & Behavior Journal* 2009; 12(3): 327-330.
- 23- Alecia CD, Juline E, Mills M, Niang S, Stepchenkova S, Byun C, et al. Internet addiction: Meta-synthesis of qualitative research for the decade 1996-2006, *Computers in Human Behavior Journal* 2008; 24 (6): 3027-3044.
- 24- Mary M. The internet as a newly emerging risk environment for sexually transmitted disease. *JAMA* 2000; 284.

Archive of SID

## The Internet Using and Health: Students' Knowledge, Attitude and Lifestyle Related to the Internet

Fayaz-Bakhsh A<sup>1\*</sup> (MD, MSc, PhD), Khajeh- Kazemi R<sup>2</sup> (MSc), Soleymani nejad M<sup>3</sup> (MPH), Rahimi F<sup>4</sup> (MPH), Jahangiri L<sup>5</sup> (MPH), Heydari S<sup>6</sup> (MPH), Shams M<sup>7</sup> (MD, PhD)

<sup>1</sup>Department of Health Care Management, School of Allied Medicine and Department of Health Management and Economics, School of Public Health, Tehran University of Medical Sciences, Tehran, Iran

<sup>2</sup>Regional Knowledge Hub for HIV/AIDS Surveillance, Kerman University of Medical Sciences, Research Center for Modeling in Health, Kerman University of Medical Sciences, Kerman, Iran

<sup>3</sup>Department of Nursing, School of Nursing, Azad University of Masjedsoleyman, Khuzestan, Iran

<sup>4</sup>South Tehran Health Center, Tehran, Iran

<sup>5</sup>Department of Health Education and Health Promotion, School of Public Health, Tehran University of Medical Sciences, Tehran, Iran

<sup>6</sup>Deputy of Resources Development and Management, Tehran University of Medical Sciences, Tehran, Iran

<sup>7</sup>Department of Public Health, School of Health, Yasuj University of Medical Sciences, Yasuj, Iran

Received: 16 Sep 2010, Accepted: 29 Jun 2011

### Abstract

**Introduction:** The Internet using has become an important part of individuals, especially youth's daily life activity in recent years. Regarding changes due to using this technology, the question comes to mind is which effects internet using has on life style of its users. The aim of this study was to evaluate student's life styles and its relationship with using the Internet.

**Methods:** The students of Tehran University of Medical Sciences were recruited to this cross-sectional research using multistage sampling. Data were collected using a self-structured questionnaire developed based on a pilot study. Data were analyzed using Fisher's exact test, Man Whitney, and kruskalwalis tests.

**Results:** The results showed that more than half of the participants had unhealthy life style. Only 4.4% of the students had appropriate knowledge on the Internet's effect on their health. Most of the students (70%) believed that using internet had decreased their physical activity. About half of the students (47%) did not believe that smoking would be affected by using the Internet.

**Conclusion:** Regarding the increasing pattern of the Internet using among youth and knowledge insufficiencies among them about the effect of the Internet on health, proper educational programs should be designed and implemented among youth. Moreover, effectiveness Internet-based intervention should be applied to increase knowledge students.

**Key words:** Internet, knowledge, attitude, life style, students

### Please cite this article as follows:

Fayaz-bakhsh A, Khajeh- kazemi, Soleymani nejad M, Rahimi F, Jahangiri L, Heydari S, et al. The Internet Using and Health: Students' Knowledge, Attitude and Lifestyle Related to the Internet. Hakim Research Journal 2011; 14(2): 96- 105.

\*Corresponding Author: 4th Floor, School of Public Health, Poursina Street, Tehran, Iran, Post Code: 14155-6446. Tel: +98- 912- 3277218; Fax: +98- 21- 88989129; E-mail: [fayaz@tums.ac.ir](mailto:fayaz@tums.ac.ir).