

بررسی ارتباط سلامت عمومی با اعتیاد به اینترنت

ناصر ناستی زایی*

تاریخ دریافت مقاله: ۸۷/۳/۷

تاریخ پذیرش مقاله: ۸۷/۱۱/۷

* مربی، کارشناس ارشد برنامه ریزی درسی، دانشگاه سیستان و بلوچستان، دانشکده علوم تربیتی و روان شناسی

چکیده

زمینه و هدف: اینترنت خود ازاری بی ضرر است اما استفاده بیش از حد و نادرست از آن، خطر اعتیاد به اینترنت را به دنبال دارد. هدف این پژوهش بررسی ارتباط سلامت عمومی با اعتیاد به اینترنت می باشد.

مواد و روش کار: در این مطالعه توصیفی در ابتدا تعداد ۳۷۵ نفر (۱۸۹ نفر دختر و ۱۸۶ نفر پسر) از دانشجویان دانشگاه سیستان و بلوچستان در سال تحصیلی ۸۶ تا ۱۳۸۷ به صورت نمونه گیری طبقه‌ای - تصادفی انتخاب شدند. با استفاده از آزمون اعتیاد به اینترنت (IAT یانگ، ۱۹۹۸) دانشجویان به دو گروه کاربران معتاد به اینترنت و کاربران عادی تقسیم شدند، سپس برای مقایسه سلامت عمومی این دو گروه از آزمون سلامت عمومی (GHQ-۲۸ گلدبرگ، ۱۹۸۷) استفاده شد. تجزیه و تحلیل داده‌های پژوهش با استفاده از آزمون T بانرم افزار کامپیوتری SPSS انجام شد و $P < 0/01$ معنی دار تلقی گردید.

یافته‌ها: بر اساس یافته‌های این مطالعه سلامت عمومی کاربران معتاد به اینترنت (خصوصاً در زیر مقیاس‌های اضطراب و افسردگی) نسبت به کاربران عادی در معرض خطر بیشتری بود ($P < 0/01$) اما کاربران معتاد به اینترنت و کاربران عادی از نظر جسمانی در وضعیت یکسانی قرار داشتند و اختلال در کارکردهای اجتماعی دو گروه تفاوت معنی داری نداشت.

نتیجه گیری: اثر اینترنت بر میزان افسردگی و اضطراب چه در زمینه افزایش و چه کاهش آن بستگی شدید به نوع استفاده و زمان اختصاص داده شده به آن دارد لذا باید در زمینه استفاده مناسب از اینترنت فرهنگ سازی و آموزش صحیح در سطح خانواده و جامعه انجام شود. (مجله

طبیب شرق، دوره ۱۱، شماره ۱، بهار ۱۳۸۸، ص ۵۷ تا ۶۳)

کلیدواژه‌ها: اینترنت، اعتیاد به اینترنت، سلامت عمومی، اضطراب و افسردگی

مقدمه

خودی خود ازاری بی ضرری است اما استفاده بیش از حد و نادرست از آن، خطر اعتیاد به اینترنت را به دنبال دارد که این پدیده مشکل عمده‌ای را برای بهداشت روانی جامعه ایجاد کرده است. با این وجود تحقیقات ضد و نقیضی در زمینه اثرات اینترنت بر کاربران وجود دارد. صادقان اظهار می‌دارد بهترین راه برای رشد یک کودک تعامل با دیگر کودکان است و یادگیری از طریق تجربه و تحریک حس‌ها اتفاق می‌افتد اما زمانی که کودک زمان زیادی را با اینترنت سپری می‌کند انگیزه‌اش برای تعامل با دیگران کم شده و توانایی کمتری در حفظ دوستی‌ها دارد همچنین زمان کمتری را صرف صحبت با خانواده نموده، با

کاربردهای فراوان اینترنت و جذابیت‌های آن سبب شده در سال‌های اخیر پدیده‌ای با عنوان "اعتیاد به اینترنت" ظهور یابد. به گفته فلاح مهنه اعتیاد به اینترنت با عباراتی نظیر اختلال ناشی از استفاده بیش از حد از اینترنت یا استفاده نامعقول و بیمارگونه از اینترنت تعریف می‌شود. گاهی از این بیماری با عنوان اختلال اعتیاد به اینترنت یا اعتیاد مجازی نیز نام برده می‌شود. اعتیاد به اینترنت شامل اعتیاد به اتاق‌های گپ، هرزه نگاری و قمار آن لاین است که می‌تواند زمینه تخریب سلامت روابط، احساسات و در نهایت روح و روان افراد را فراهم نماید.^(۱) اینترنت به

1 - Internet Addiction

آزادانه و راحت تر افکار خود را در اینترنت بیان کنند و در نتیجه اعتماد به نفس آن‌ها بالاتر می‌رود.^(۱۲) وهلر و همکاران در تحقیق خود دریافتند نه تنها تفکر خلاق دانش‌آموزان با استفاده از فن آوری اطلاعات و ارتباطات (اینترنت) افزایش می‌یابد بلکه این امر سبب بهبود تعاملات اجتماعی آنان نیز می‌شود.^(۱۳)

زارع و کدیور در تحقیق خود نتیجه گرفتند که کاربران اینترنت نسبت به کسانی که از اینترنت استفاده نمی‌کنند دارای خلاقیت و خودکارآمدی بیشتری می‌باشند.^(۱۴) با توجه به پیامدهای اعتیاد به اینترنت برای فرد معتاد از جمله تغییر دادن سبک زندگی به منظور صرف زمان بیشتر در اینترنت، بی‌توجهی به سلامت خود، اجتناب از فعالیت‌های مهم زندگی، کاهش روابط اجتماعی، نادیده گرفتن خانواده و دوستان، مشکلات مالی ناشی از هزینه‌های بهره‌بردن از اینترنت و مشکلات تحصیلی^(۱۵) لازم است مسئله اعتیاد به اینترنت و ابعاد آن مورد مطالعه قرار گیرد. هرچند در کشورهای مختلف به بررسی مسائل و مشکلات اعتیاد به اینترنت پرداخته شده اما با توجه به بافت فرهنگی خاص هر کشور لازم است بررسی این مسائل و مشکلات در ایران نیز انجام شود. این پژوهش با هدف بررسی سلامت جسمانی، کارکردهای اجتماعی، اضطراب و افسردگی کاربران اینترنت انجام گرفت.

روش کار

در این پژوهش توصیفی برای بررسی ارتباط سلامت عمومی با اعتیاد به اینترنت از تعداد ۱۱۴۵۶ دانشجوی مشغول به تحصیل (۵۷۵۵ دانشجوی دختر و ۵۷۰۱ دانشجوی پسر) در نیمسال دوم سال تحصیلی ۸۷-۱۳۸۶ در دانشگاه سیستان و بلوچستان به صورت نمونه‌گیری طبقه‌ای تعداد ۳۷۵ نفر (۱۸۹ دانشجوی دختر و ۱۸۶ دانشجوی پسر) مورد مطالعه قرار گرفتند. برای جمع‌آوری داده‌ها از دو نوع پرسشنامه شاخص در این زمینه استفاده شده است: الف) آزمون اعتیاد به اینترنت (IAT^۱)

تجربه استرس‌های بیشتر احساس تنهایی و افسردگی بیشتری می‌کند.^(۲) دل معتقد است اینترنت مانند تکنولوژی‌های دیگر که سبب تنبلی‌های جسمی می‌شوند کم‌حرکی را تقویت نموده و تلاش برای برقراری روابط با دیگران را در دنیای واقعی کاهش می‌دهد و در نتیجه می‌تواند منجر به انزوای اجتماعی شود.^(۳) هم‌چنین مطالعات ساندرز نشان داد استفاده زیاد از اینترنت با نمرات نوجوانان در زمینه روابط خانوادگی رابطه معکوسی دارد. به این معنا که افرادی که نسبت به دیگران بیشتر از اینترنت استفاده می‌کنند ارتباط کمتری با مادر و دوستان خود دارند. البته این مطالعات نشان داد بین استفاده از اینترنت و میزان افسردگی و نحوه ارتباط با پدران تفاوت معناداری وجود ندارد.^(۴) قاسم زاده و همکاران نیز دریافتند که کاربران معتاد به اینترنت به طور معناداری عزت نفس پایین‌تر از کسانی دارند که از اینترنت استفاده نمی‌کنند یا استفاده در حد معمول دارند.^(۵)

در مطالعات مختلفی که توسط کو و همکاران، ین و همکاران، جی و همکاران و کیوم و همکاران انجام شد نشان داده شده که در کاربران معتاد به اینترنت افسردگی شیوع بیشتری نسبت به کاربران عادی دارند.^(۶-۹) از سوی دیگر در بعضی از تحقیقات دیده شده است که درصدی از افراد که از افسردگی رنج می‌بردند با استفاده از اینترنت توانسته‌اند این احساس را کاهش دهند. البته لازم به ذکر است که این مسئله بیشتر در مورد افرادی مشاهده شده که افسردگی آن‌ها حاصل احساس فقدان عزت نفس و خود پنداره پایین بوده است یا به دلیل ترس از طرد شدن نیازمند استفاده از اینترنت در جهت غلبه بر مشکلات بین فردی زندگی واقعی بوده‌اند.^(۱۰) نمازی و همکاران دریافتند بین میزان استفاده از اینترنت و افسردگی کاربران رابطه معناداری وجود ندارد اما کاربرانی که بیشتر از اتاق‌های گفتگو (چت) استفاده می‌کنند افسرده‌تر هستند.^(۱۱)

نتایج پژوهش میل‌تادو نشان می‌دهد دانش‌آموزانی که از اینترنت استفاده می‌کنند اعتماد به نفس بالاتری دارند. آنان به دلیل اینکه می‌توانند با هویت ناشناخته وارد فضای مجازی شوند

گروه کاربران معتاد به اینترنت و کاربران عادی اینترنت مطابق جدول شماره ۱ تقسیم شدند.

برای مقایسه سلامت عمومی، پرسشنامه سلامت عمومی GHQ-۲۸ بر هر دو گروه اجرا شد که نتایج آن بدین شرح گزارش می‌گردد میانگین نمره سلامت جسمانی در کاربران عادی $۵/۴۶ \pm ۳/۷۲$ و در گروه معتاد به اینترنت $۶/۱۴ \pm ۳/۴۲$ به دست آمد. در مقایسه سلامت جسمانی کاربران معتاد به اینترنت با کاربران عادی تفاوت میانگین ($۰/۶۷۹۱$) نشان داد هر دو گروه از نظر سلامت جسمانی در وضعیت تقریباً یکسانی قرار داشتند. میانگین نمره اضطراب در کاربران معتاد به اینترنت $۶/۹۱ \pm ۳/۵۷$ و در کاربران عادی $۵/۴۹ \pm ۳/۶۰$ بود. مقایسه میزان اضطراب کاربران معتاد به اینترنت با کاربران عادی تفاوت میانگین ($۱/۴۱۳۳$) نشان داد که اضطراب در کاربران معتاد به اینترنت بیشتر از کاربران عادی بود ($P < ۰/۰۱$). در مقایسه اختلال کارکردهای اجتماعی کاربران معتاد به اینترنت ($۷/۱۷ \pm ۳/۵۱$) با کاربران عادی ($۶/۹۷ \pm ۳/۲۴$) تفاوت میانگین ($۰/۲۰۵۳$) بیانگر آن است که بین اختلال در کارکردهای اجتماعی در دو گروه تفاوت معناداری وجود نداشت اما در مقایسه میزان افسردگی کاربران معتاد به اینترنت ($۵/۷۰ \pm ۴/۷۰$) با کاربران عادی ($۵/۰۲ \pm ۴/۱۲$) تفاوت میانگین ($۱/۵۷۴۱$) به دست آمد که بیانگر این است که در کاربران معتاد به اینترنت نسبت به کاربران عادی شیوع افسردگی بیشتر است ($P < ۰/۰۱$). در مقایسه سلامت عمومی کاربران معتاد به اینترنت ($۲۶/۱۵ \pm ۱۱/۲$) با کاربران عادی ($۲۱/۹۹ \pm ۱۲/۷۸$) تفاوت میانگین ($۴/۱۶۱۲$) نشان داد که سلامت عمومی کاربران معتاد به اینترنت نسبت به کاربران عادی در معرض خطر بیشتری قرار دارد ($P < ۰/۰۱$).

جدول شماره ۱- اطلاعات توصیفی جمعیت مورد مطالعه

جنسیت	جمعیت	نمونه	کاربران معتاد به اینترنت	کاربران عادی اینترنت
دختر	۵۷۵۵	۱۸۹	۶۸	۱۲۱
پسر	۵۷۰۱	۱۸۶	۵۶	۱۳۰
جمع	۱۱۴۵۶	۳۷۵	۱۲۴	۲۵۱

یانگ): معمولاً دو پرسش‌نامه اعتیاد به اینترنت ۸ سوالی و ۲۰ سوالی یانگ در بیشتر پژوهش‌های تشخیص اعتیاد به اینترنت مورد استفاده قرار می‌گیرد.^(۱۵) در این پژوهش پرسش‌نامه ۲۰ سوالی یانگ به دلیل (ایجاد ابهام کمتر در آزمودنی و سنجش بهتر زوایا و اعماق مشکل) مورد استفاده قرار گرفت که با مقیاس ۱ تا ۵ نمره گذاری شده است. در پژوهش حاضر اگر فرد در آزمون IAT نمره مساوی یا پایین تر از ۴۹ را به دست می‌آورد در گروه کاربران عادی اینترنت و اگر نمره بالاتر از آن را به دست می‌آورد در گروه کاربران معتاد به اینترنت قرار می‌گرفت. یو و همکاران^(۱۶) و کیم و همکاران^(۱۷) در کره آلفای کرونباخ بیش از ۰/۹ را به دست آوردند. در ایران نیز در اجرای آزمون اعتیاد به اینترنت ۲۰ سوالی یانگ در پژوهش قاسم زاده و همکاران (۱۳۸۶) آلفای کرونباخ $۰/۸۸۳$ ^(۱۵) و در این پژوهش آلفای کرونباخ $۰/۸۱$ به دست آمد.

ب: آزمون سلامت عمومی (GHQ-۲۸ گلدبرگ)^۱ که دارای ۲۸ سؤال می‌باشد و به بررسی سلامت عمومی فرد در زیر مقیاس‌های سلامت جسمانی، اضطراب، اختلال در کارکردهای اجتماعی و افسردگی می‌پردازد که با مقیاس ۰ تا ۳ نمره گذاری شده است. در این آزمون اگر فرد در هر زیرمقیاس از نمره ۶ و در مجموع از نمره ۲۲ بالا را به دست می‌آورد بیانگر علائم مرضی بود. در اجرای آزمون سلامت عمومی (GHQ-۲۸) در پژوهش تقوی^(۱۸) آلفای کرونباخ $۰/۹$ و در این پژوهش آلفای کرونباخ $۰/۷۸$ به دست آمد. برای تجزیه و تحلیل داده‌های پژوهش از آزمون T با نرم‌افزار کامپیوتری SPSS13 استفاده شده است.

یافته‌ها

در این پژوهش ۳۷۵ نفر دانشجو شرکت داشتند که پس از اجرا و بررسی نتایج آزمون اعتیاد به اینترنت (IAT) به دو

بحث

یافته‌های مطالعه حاضر نشان داد در کاربران معتاد به اینترنت افسردگی شیوع بیشتری نسبت به کاربران عادی دارد اما بین سلامت جسمانی کاربران معتاد به اینترنت و کاربران عادی تفاوت معناداری وجود نداشت. همچنین بین اختلال در کارکردهای اجتماعی کاربران معتاد به اینترنت و کاربران عادی نیز تفاوت معناداری وجود نداشت. این یافته می‌تواند به دلیل نیاز دانشجویان به ارتباطات جمعی در یک محیط اجتماعی مانند دانشگاه باشد. دل، جی و همکاران، ین و همکاران، ها و همکاران نیز به همین یافته دست یافتند.^(۳۰،۷۸،۱۹) علت دقیق رابطه میان افسردگی و اعتیاد به اینترنت مشخص نشده است، شاید افسردگی به منزله یک آسیب روانی فرد را برای ابتلا به اعتیاد اینترنتی مستعد کند. بعضی افراد برای کاهش افسردگی خویش به اینترنت روی می‌آورند به طوری که اینترنت ممکن است جایگزینی برای زندگی بدون نشاط افراد افسرده فراهم کند. همین طور ممکن است افسردگی در نتیجه اعتیاد به اینترنت رخ دهد یعنی افرادی که به اینترنت معتاد می‌شوند، پیامدهای منفی حاصل از آن مانند افسردگی را تجربه می‌کنند. بنابراین بر اساس پژوهش کنونی در مورد علت دقیق رابطه میان اعتیاد به اینترنت و افسردگی را نمی‌توان اظهار نظر کرد و این موضوع نیاز به مطالعات بیشتری دارد.

کاربران معتاد به اینترنت اضطراب بیشتری نسبت به کاربران عادی تجربه می‌کنند. کیوم و همکاران و ونگ و همکاران^(۲۰) و ها و همکاران^(۱۹) نیز همین یافته را گزارش کرده اند. علت رابطه میان اضطراب و اعتیاد به اینترنت نیز مشخص نشده است. اضطراب زیاد ممکن است پیش از شروع بهره‌گیری از اینترنت وجود داشته باشد بدین معنا که افراد مضطرب از اینترنت به منزله راه‌گریز استفاده می‌کنند. پژوهش ونگ و همکاران نشان داده است معتادان اینترنتی وقتی که دغدغه کاری دارند یا غمگین هستند، چهاربرابر و وقتی که افسرده‌اند دوبرابر

بیشتر از غیرمعتادان به سراغ اینترنت می‌روند که این امر نشان می‌دهد این افراد به منظور گریز از واقعیت به اینترنت روی می‌آورند^(۲۰) همین طور ممکن است اضطراب در نتیجه اعتیاد به اینترنت رخ دهد به این معنا که وقتی فرد به اینترنت معتاد شد در مواقعی که به اینترنت دسترسی ندارد بی‌قرار، نگران و مضطرب می‌شود و برای کاهش اضطراب خویش به اینترنت روی می‌آورد. در مجموع سلامت عمومی کاربران معتاد به اینترنت نسبت به کاربران عادی در معرض خطر بیشتری قرار دارد. معمولاً کسی را که بیماری جسمی نداشته باشد سالم می‌نامند در حالی که تعریف سلامتی مفهومی وسیع‌تر و جامع‌تر دارد. سلامتی رفاه‌فیزیکی، روانی و اجتماعی است و فقط فقدان بیماری و یا ناتوانی نیست. به عبارت دیگر می‌توان گفت: سلامت عمومی حالتی از رفاه است که در آن فرد توانایی‌هایش را باز می‌شناسد و قادر است با استرس‌های معمول زندگی تطابق حاصل کرده، از نظر شغلی مفید و سازنده باشد و به عنوان بخشی از جامعه با دیگران مشارکت و همکاری داشته باشد. توجه به سلامت عمومی باید مدنظر تمام کاربران اینترنتی باشد یافته‌های این پژوهش نشان داد کاربران معتاد به اینترنت افسردگی و اضطراب بیشتری را نسبت به کاربران عادی تجربه می‌کنند و سلامت عمومی آنان در معرض خطر بیشتری قرار دارد.

ذکر مسائل و مشکلات ناشی از اینترنت گویای این مسئله است که باید در این زمینه فرهنگ سازی مناسب و آموزش صحیح در سطح جامعه و خانواده‌ها برای استفاده مناسب و مؤثر از اینترنت انجام شود.

سپاسگزاری

در پایان بر خود لازم می‌دانم که از خانم مهدیه هزاره مقدم خانم مژگان شیبانی تشکر و قدردانی نمایم.

References

1. Fallah Mehneh T. Disorder of internet addiction. *PsI*.2007; 1:26-31.
2. Sadeghian E. Effect of Computer and internet on Childs and teenagers. *IRIFSID*.2005; 4:1-8.
3. Dell P. Identity and the effect of the internet. In *Proceedings of the second Global Congress of Citizens Networks*. 2001.
4. Sanders C. Use of internet and social depression of teenagers. Translated by Zarei H. Accessed September 25, 2004. Available from: <http://www.tebyan.net>.
5. Ghasemzadeh L, Shahraray M, Moradi AR. The study of degree of prevalence to internet addiction and its relation with loneliness and self esteem in high schools students of Tehran. *Ed*. 2007; 1: 41-68.
6. Ko CH, Yen JY, Chen CS, et al. Psychiatric Comorbidity of Internet Addiction in College Students: An Interview Study. *CNS Spectr*.2008; 13:147-153.
7. Yen JY, Ko CH, Yen CF, et al. Psychiatric symptoms in adolescents with Internet addiction: Comparison with substance use. *PCN*.2008; 62:9-16.
8. Jee HH, Su YK, Soojeong CB, et al. Depression and Internet Addiction in Adolescents. *Psy*. 2007; 40: 424 - 430.
9. Keum SJ, Seon YH, Ja YC. Internet Addiction and Psychiatric Symptoms among Korean Adolescents. *SH*. 2008; 78: 165 – 171.
10. Poorshahryari MS. Comparison depression, social seclusion and familial relationship of users and non users of internet in high schools students (girls) of Tehran. *SPs*.2007; 2: 49-64.
11. Namazi Sh, Mosavi SM, Sayedabadi A. Users of internet and depression. *IPs*.2005; 6:131-136.
12. Miltiadou M. Computer- Mediated Communication in the Online Classroom. *IJET*. 2001; 7: 407-419.
13. Wheeler S, Waite J, Bromfield C. Promoting creative thinking through of ICT. *JCAL* 2002; 18: 367-378
14. Zare K, Kadivar P. Comparison self-efficacy between users and non users of internet. *Ed*. 2007; 1: 111-134.
15. Omidvar A, Saremi AA. [Internet Addiction]: Persian. Mashhad: tamrin.2002.

16. Yoo HJ, Cho SC, Ha J, et al. Attention deficit hyperactivity symptoms and Internet addiction. PCN.2004; 58: 487- 494.
17. Kim K, Ryu E, Chon MY, et al. Internet addiction in Korean adolescents and its relation to depression and suicidal ideation: A questionnaire survey. IJNS.2006; 43:185-192.
18. Taghavi MR. Examination of validity and reliability of GHQ-28.Psy.2001; 5:381-398.
19. Ha JH, Kim SY, Bae S, et al. Depression and Internet addiction in adolescents. Ps.2007; 40:424-30.
20. Whang LSM, Lee S, Change G. Internet over-users psychological profiles: A behavior sampling analysis on internet addiction. CPB.2003; 6: 143-150.

The Relationship between General Health and Internet Addiction

Nastiezaie Nasser, MSc*

Received: 27/May/2008

Accepted: 26/Jan/2009

Background: Internet is a neutral tool on its own. However, excessive use of internet poses the risk of being addicted to it. This study was performed to investigate the association between general health and internet addiction.

Materials and Methods: In this descriptive study a total number of 375 students (189 female and 186 male) were randomly selected from Sistan and Baluchestan University between 2007 to 2008. Using the internet addiction test (IAT), the students were divided into two groups: ordinary users and addicted users of internet. The general health questionnaire (GHQ) was used to compare these two groups. The SPSS software and t test were used to analyze the data and $P < 0.01$ was significant.

Results: The general health of internet-addicted users in comparison with ordinary users was at a higher risk ($P < 0.01$). But the difference between two groups in general health and disorders of social function were not statistically significant.

Conclusion: Depression and anxiety were common in internet addicted users and it was correlated to the amount of time that they were allocating to it.

KEYWORDS: Internet addiction, General health, Anxiety, Depression.

* Instructor, Faculty of Education and Psychology, Sistan and Baluchestan University, Zahedan, Iran