

## اعتیاد به اینترنت و تأثیرات روانی و اجتماعی آن بر دانشجویان دانشکده طب دانشگاه بلخ

پوهندوی دوکتور سید امین الله نصرت<sup>۱</sup>

پوهنمل دوکتور فیروز ایوب<sup>۲</sup>

<sup>۱</sup> عضو کادر علمی دپارتمنت روانی عصبی دانشکده طب دانشگاه بلخ

<sup>۲</sup> عضو کادر علمی دیپارتمنت روانی عصبی دانشکده طب دانشگاه بلخ

### چکیده

زمینه و هدف: در عصر امروز استفاده از اینترنت با سرعت بسیار زیادی در خانه‌ها، مکاتب، دانشگاه‌ها، دفاتر، کتابخانه‌ها در حال انکشاف می‌باشد، ولی استفاده بیش از حد آن، منجر به اعتیاد اینترنتی شده است. با توجه به افزایش استفاده از اینترنت در بین دانشجویان، این مطالعه با هدف اعتیاد به اینترنت در میان دانشجویان صنف‌های پنجم دانشکده طب دانشگاه بلخ و تأثیر آن بر صحت روان انجام شد.

روش کار: در این مطالعه توصیفی-تحلیلی که به صورت تصادفی بالای ۱۲۰ نفر از دانشجویان استفاده کننده اینترنت انجام شد. روش جمع‌آوری اطلاعات، پرسشنامه بود. اطلاعات پس از تکمیل پرسشنامه توسط دانشجویان وارد نرم افزار SPSS 23 به کمک آزمون کای دو، آزمون تی مستقل و ضریب همبستگی پیرسون تجزیه و تحلیل شد.

یافته‌ها و نتایج: نتایج تحقیق نشان داد که سن ۵۳٪ پاسخ دهندگان بیشتر از ۲۳ سال بوده که در مجموع ۶۶٫۷٪ مرد و ۳۳٫۳٪ زن می‌باشد. اکثریت دانشجویان از اعتیاد به اینترنت در لیلیه زندگی نموده و از طرف شب مصروف گیم و شبکه‌های اجتماعی (مسنجر، ایمو، واتس‌آپ و...) بودند. میزان اعتیاد به اینترنت میان دانشجویان دانشکده طب دانشگاه بلخ از میان ۱۲۰ محصل، (۳۴ تن) نارمل، (۶۵ تن) خفیف و (۲۱ تن) شدید بدست آمده است.

واژه‌های کلیدی: اعتیاد اینترنتی، دانشجویان، صحت روان، اضطراب.

## مقدمه

اکنون بیش از چهار دهه از اختراع اینترنت و حدود بیست سال از استفاده همگانی از آن می‌گذرد و در همین مدت کوتاه شاهد پیشرفت بسیار چشم‌گیر این پدیده بوده‌ایم، تا جایی که در سال ۲۰۱۰ تعداد سایت‌های اینترنتی از تعداد انسان‌های روی کره زمین بیشتر بوده است (بهشتیان، ۱۳۹۰: ۲۴). در دهه‌های اخیر میزان استفاده از اینترنت چند برابر شده است. تعداد استفاده کنندگان اینترنت در جهان در حال افزایش است، طوری که اینترنت به یکی از ضرورت‌های زندگی تبدیل شده است (صلحی، ۱۳۹۰: ۴۰). صحت روانی عبارت از قابلیت ارتباط موزون و هماهنگ با دیگران، تغییر و اصلاح محیط فردی اجتماعی و حل تضادها و تمایلات شخصی به طور منطقی، عادلانه و مناسب (میلانی‌فر، ۱۳۸۲). از جمله عواملی که بر سلامت روان انسان‌ها تأثیر گذار است تکنولوژی و ارتباطات روزمره از طریق آن است. استفاده کنندگان اینترنت و جذابیت‌های آن سبب شده در سال‌های اخیر پدیده‌ای با عنوان اعتیاد به اینترنت ظهور یابد.

اینترنت به خودی خود ابزار بی ضرری است، اما استفاده بیش از حد و نادرست از آن، خطر اعتیاد به آن را به دنبال دارد که این پدیده مشکل عمده‌ای را برای روان جامعه ایجاد کرده است. اعتیاد اینترنتی، انسان‌ها را به افرادی رها شده تبدیل کرده و بر روابط اجتماعی آنان تأثیر می‌گذارد. در نتیجه استفاده بیش از حد از اینترنت، بهره‌وری و بازده کاری استفاده کنندگان اینترنت، پایین می‌آید. آنان با تأخیر به محل کار می‌روند و دچار کم کاری می‌شوند. عدم تحرک جسمی و چاقی به همراه علایمی چون کمردردی به شمار می‌رود.

دیویس (Davis, 2001) وابستگی به اینترنت را با دو دسته از علایم و نشانه‌ها مشخص می‌کند:

**الف) نشانه‌های رفتاری:** مشکلات درسی، وظیفوی، یا بین فردی، کناره‌گیری و غفلت از دوستان، خانواده، یا مسؤلیت شخصی، بی‌قراری روانی - حرکتی در صورت کاهش یا متوقف کردن اینترنت؛ خستگی بیش از اندازه؛ تغییر سبک زندگی به منظور صرف وقت بیشتر برای استفاده از اینترنت؛ محرومیت و تغییر در الگوی خواب با هدف اختصاص وقت بیشتر برای کار با اینترنت؛ دروغ گفتن به خانواده، دوستان اشتغال فکری در خصوص اینترنت در زمان قطع تماس و ترک فضای مجازی.

**ب) نشانه‌های شناختی غیر سازشی:** داشتن افکار وسواسی درباره اینترنت، کاهش فعالیت‌های لذت بخش و سرگرمی‌های قبلی به منظور استفاده اینترنت، کناره‌گیری از دوستان قدیمی واقعی و ترجیح دادن دوستان اینترنتی، دروغ‌گویی، نگرانی و اشتغال ذهنی به علت ناتوانی در متوقف کردن استفاده از اینترنت. افراد وابسته به اینترنت ترجیح می‌دهند. با دوستان اینترنتی روابط عاطفی برقرار می‌کنند.

## پیشینه تحقیق

با و همکاران در سال ۲۰۰۱ تحقیق نمودند، نتایج تحقیق نشان داد که میزان شیوع اختلال اعتیاد به اینترنت را در میان بازدید کنندگان از سایت شفاخانه مجازی سلامت روان بررسی کردند. در این شفاخانه ۱۰۰ نفر از کارشناسان مجرب رایگان به سوالات بازدید کنندگان سایت در مورد مشکلات مربوط به صحت روان پاسخ می‌دادند. در طی این تحقیق، همه بازدید کنندگان از سایت، پرسش نامه اعتیاد به اینترنت یانگ را تکمیل کردند که حاوی ۸ سوال بود. براساس نتایج از ۲۵۱ نفر بازدید کننده، ۳۸ نفر به اینترنت اعتیاد داشتند که از نظر سن، جنس، تحصیلات، وضع تأهل، شغل، یا خطر اعتیاد به اینترنت با ۲۱۳ پاسخ گوی غیر معتاد به اینترنت تفاوتی نداشتند. با این حال، میزان اعتیاد به مواد مخدر در میان آنها به طور قابل توجهی بیش تر از پاسخ گویان غیر معتاد به اینترنت بود.

ونگ و همکاران (Whang at al., 2003) معضل استفاده افراطی از اینترنت و میزان شیوع آن را در کره جنوبی با استفاده از نسخه اصلاح شده مقیاس اعتیاد به اینترنت یانگ مطالعه کردند. در این تحقیق ۱۳۵۸۸ نفر (۷۸۷۸ مرد و ۵۷۱۰ زن) از ۲۰ میلیون کاربر یک سایت پرتال اصلی در کره شرکت داشتند. براساس نتایج ۳.۵٪ از پاسخ گویان به اینترنت معتاد بودند و ۱۸.۴٪ زمینه اعتیاد به آن داشتند.

انجمن توسعه شبکه اینترنت جوانان چین (The China Youth Association internet Development) در گزارشی میزان شیوع اعتیاد اینترنتی در میان نوجوانان چینی را حدود ۱۱.۰۶٪ اعلام کرد. براساس این گزارش حدود ۱۰۰

میلیون از ۱۶۲ میلیون استفاده کننده اینترنت در چین، یعنی تقریباً ۶۳٪ از تمام استفاده کنندگان، کمتر از ۲۴ سال سن داشتند که حدود ۱۰ میلیون نفر از آنها شدیداً به اینترنت معتاد بودند.

براساس مطالعات صورت گرفته در زمینه اعتیاد به اینترنت منجر به انزوای اجتماعی و کاهش ارتباطات و تعاملات می گردد، استفاده کنندگان معتاد عزت نفس پایین تری دارند و شیوع افسردگی در آنها بیشتر است.

### روش تحقیق

تحقیق حاضر مطالعه‌ای توصیفی-تحلیلی است که به صورت مقطعی سال ۱۳۹۹ در دانشکده طب دانشگاه بلخ انجام شد. در این تحقیق تعداد ۱۲۰ محصل که براساس فورمول حجم نمونه کوکران با مشخص بودن حجم جامعه بصورت تصادفی انتخاب شدند. روش جمع آوری داده‌ها، پرسشنامه اعتیاد اینترنت یانگ می باشد که یکی از معتبرترین تست‌های مربوط به سنجش اعتیاد اینترنتی است که در سال ۱۹۹۸ توسط کیمبرلی یانگ طراحی گردید. این پرسشنامه حاوی ۲۰ سوال به شیوه لیکرت می باشد که در آن هر چقدر نمره فرد بیشتر باشد اعتیاد به اینترنت شدیدتر است همچنین براساس که انجام شده است نشان می دهد این پرسشنامه دارای پایایی بسیار بالایی است و همچنین دارای روایی محتوایی، روایی همگرا و قدرت تشخیصی بالایی است.

در این تحقیق، پرسشنامه ای در ۳ بخش تنظیم گردید. در بخش مشخصات فردی مانند سن، جنسیت، لیلیه یا غیر لیلیه و در بخش دوم اطلاعاتی شامل مدت زمان استفاده از اینترنت در روز، مقطع زمانی استفاده از اینترنت، مکان استفاده از اینترنت در روز، مقطع زمانی استفاده از اینترنت، مکان استفاده از اینترنت، دغدغه‌های اینترنتی استفاده کنندگان و نوع استفاده از اینترنت مدنظر و در بخش پایانی ۲۰ سوال آزمون اعتیاد به اینترنت یانگ از استفاده کنندگان خواسته شده بود.

ارقام با استفاده از نرم افزار SPSS 23 و به کمک آزمونهای کای دو و تی مستقل مورد تجزیه و تحلیل واقع شد. با توجه به نمرات داده شده به سوالات پرسشنامه یانگ، نمرات نهایی دانشجویان مورد مطالعه مشخص گردید، دانشجویان از نظر وضعیت استفاده از اینترنت در سه دسته نارمل (۴۹-۲۰)، اعتیاد خفیف (۷۹-۵۰) و اعتیاد شدید (۱۰۰-۸۰) قرار گرفتند. در این مطالعه اعتیاد به اینترنت متغیر وابسته است که یک اختلال در استفاده از اینترنت محسوب می شود و متغیرهای مستقل شامل جنسیت، رشته تحصیلی، مدت زمان استفاده از اینترنت، زمان های استفاده در طول روز، مکانهای استفاده از اینترنت، نوع استفاده و علت استفاده از اینترنت بودند.

### یافته‌ها

جدول (۱) آمار توصیفی پاسخ دهندگان نظر به سن و جنسیت

متغیر	تعداد	فیصدی
سن	کمتر از ۲۰ سال	۱۸,۳
	۲۰-۲۲	۲۸,۳
	بیش از ۲۳ سال	۵۳,۳
جنسیت	مرد	۶۶,۷
	زن	۳۳,۳

نتایج جدول (۱) نشان می دهد که از جمله ۱۲۰ محصل سن ۲۲ تن کمتر از ۲۰، ۲۴ تن بیشتر از ۲۰ سال و ۶۴ تن سن شان بیشتر از ۲۳ سال می باشد که براساس فیصدی به ترتیب ۱۸,۳، ۲۸,۳ و ۵۳,۳ می باشد. از جمله ۱۲۰ محصل ۸۰ تن آقایان و ۴۰ تن خانم ها می باشد.

جدول (۲) استفاده از اینترنت و دغدغه های افراد شرکت کننده در تحقیق

متغیر	تعداد	فیصدی	
مقطع زمانی استفاده از اینترنت	صبح	۲۰	۱۶,۷
	بعداز ظهر	۳۱	۲۵,۸
	شب	۴۰	۳۳,۳
	شب تا صبح	۲۹	۲۴,۲
مکان استفاده از اینترنت	خانه	۵۰	۴۱,۷
	لایله	۷۰	۵۸,۷
	کافی نت	-	-
نوع استفاده از اینترنت	فلم	۲۰	۱۶,۷
	گیم	۴۰	۳۳,۳
	علمی	۲۰	۱۶,۷
	دانلود	۱۰	۸,۳
	مسنجر، واتس اپ و..	۳۰	۲۵

جدول (۲) در رابطه به استفاده از اینترنت و دغدغه های افراد شرکت کننده در پژوهش نشان می دهد که از جمله ۱۲۰ محصل مقطع زمانی استفاده از اینترنت آنان به ترتیب از طرف صبح ۱۶,۷٪، بعداز ظهر ۲۵,۸٪، شب ۳۳,۳٪ و شب تا صبح ۲۴,۲٪ از اینترنت استفاده می نمایند. در مورد مکان استفاده از اینترنت ۴۱,۷٪ در خانه، ۵۸,۷٪ در لایله از اینترنت استفاده می نمایند. اکثریت دانشجویان مصروف گیم و مسنجر واتس اپ بودند که به ترتیب فیصدی استفاده آنان ۳۳,۳٪ و ۲۵٪ بدست آمده است.

جدول (۳) دغدغه های استفاده کنندگان هنگام اتصال به اینترنت

دغدغه های استفاده کنندگان	تعداد	فیصدی
سرعت پایین اینترنت	۳۸	۳۱,۶
فیلترینگ اینترنت	۲۲	۱۸,۴
ویروسهای کمپیوتری	۱۹	۱۵,۸
نبود سایتهای مناسب	۲۸	۲۳,۴
هزینه	۱۳	۱۰,۸

جدول فوق نشان میدهد که اکثریت دانشجویان از سرعت پایین اینترنت (۳۱,۶٪)، نبود سایت های مناسب (۲۳,۴٪)، فیلترینگ اینترنت (۱۸,۴٪)، ویروسهای کمپیوتری (۱۵,۸٪) و هزینه (۱۰,۸٪) مشکل داشتند.

جدول (۴) میزان اعتیاد به اینترنت

میزان اعتیاد به اینترنت	تعداد	فیصدی
نارمل (۲۰ - ۴۹)	۳۴	۲۸,۴
اعتیاد خفیف (۵۰ - ۷۹)	۶۵	۵۴,۱
اعتیاد شدید (بیش از ۸۰)	۲۱	۱۷,۵

جدول (۴) میزان اعتیاد به اینترنت میان دانشجویان دانشکده طب دانشگاه بلخ را نشان می دهد. از جمله ۱۲۰ دانشجو میزان اعتیاد به اینترنت (۳۴ تن) نارمل، (۶۵ تن) خفیف و (۲۱ تن) شدید گزارش شده است.

## نتیجه گیری

از آنجایی که اینترنت روز به روز در جوامع انسانی در حال توسعه و به عنوان یکی از ابزارهای مهم دستیابی به اطلاعات شناخته می شود و دانشجویان به ناچار ساعاتی از عمر خود را با اینترنت می گذرانند، لذا برای جلوگیری از آثار مخرب آن، بهتر است ضمن اطلاع رسانی های مناسب، دانشجویان در معرض خطر شناسایی شوند و توصیه های مناسب به آنان در کاهش آسیب های احتمالی داده شود.

نتایج تحقیق نشان داد که سن ۵۳٪ پاسخ دهندگان بیشتر از ۲۳ سال بوده که در مجموع ۶۶،۷٪ مرد و ۳۳،۳٪ زن می باشد. اکثریت دانشجویان از اعتیاد به اینترنت در خوابگاه ها زندگی نموده و از طرف شب مصروف گیم و شبکه های اجتماعی (مسنجر، ایمو، واتس اپ و...) بودند. میزان اعتیاد به اینترنت میان دانشجویان دانشکده طب دانشگاه بلخ از میان ۱۲۰ محصل، (۳۴ تن) نارمل، (۶۵ تن) خفیف و (۲۱ تن) شدید بدست آمده است.

## مأخذ

۱. ناستی زاده، ناصر. (۱۳۸۹) و بررسی ارتباط سلامت عمومی با اعتیاد به اینترنت، مجله طبیب شرق، ۱۱، ص ۵۷-۶۳.
۲. میرزاییان، بهرام؛ باعزت، فرشته و نعیمه خاکپور. (۱۳۹۰). اعتیاد به اینترنت در بین دانشجویان و تأثیر آن بر سلامت روان، فصلنامه فناوری اطلاعات و ارتباطات در علوم تربیتی، سال دوم، شماره اول، صص ۱۴۱-۱۶۰.
۳. صلحی، مهناز، فرهنگی، حدیثه و بهرام آرمون. (۱۳۹۱). بررسی فراوانی اختلال اعتیاد به اینترنت در دانشجویان مقطع کارشناسی دانشکده بهداشت دانشگاه علوم پزشکی تهران در سال ۱۳۹۰، مجله علوم پزشکی رازی، دوره ۲۰، شماره ۱۰۶، صص ۴۰-۴۷.
۴. حسینی بهشتیان، سید محمد. (۱۳۹۰). مقایسه وضعیت اعتیاد به اینترنت در بین دانشجویان دختر و پسر دانشگاه های دولتی شهر تهران، پژوهش نامه زنان، پژوهشگاه علوم انسانی و مطالعات فرهنگی، سال دوم، شماره دوم، صص ۲۳-۴۲.
۵. وهابی، احمد؛ وهابی، بشری؛ رجبی، ناهید؛ تیفوری، سمیره و مهین احمدیان. (۱۳۹۴). بررسی میزان اعتیاد به اینترنت در دانشجویان دانشگاه علوم پزشکی کردستان و برخی عوامل مرتبط با آن در سال ۱۳۹۳، مجله توسعه ای آموزش در علوم پزشکی، دوره ۸، شماره ۱۹، صص ۹۹-۱۱۰.
6. Bullen, P. & Harre, N. (2000). The Internet: Its Effects on fatety and behaviour Implications for Adolescents, Department of Psychology, University of Auckland, November.
7. Aboujaoude, E., L. M. Koran, N. Gamel, M. D. Large, and R. T. Serpe (2006). 'Potential Markers for Problematic Internet Use: A Telephone Survey of 2513 Adults', CNS Spectrums, Vol. 11, No. 10.
8. Bai, Y. M., C. C. Lin, J. Y. Chen, and W. C. Liu (2001). 'The Characteristic Differences Between Clients of Virtual and Real Psychiatric Clinics', American Journal of Psychiatry, Vol. 158, No. 7.
9. Byun, S., Ruffini, C., Mills, J. E., Douglas, A. C., Niang, M., Stepchenkova, S., Lee, S. K., Loutfi, J., Lee, J.-K., Atallah, M., & Blanton, M. (2009). Internet Addiction: Metasynthesis of 1996-2006 quantitative research. *Cyberpsychology & Behavior*, 12, 2.
10. Cao F, Su L, Lin T, Gao X. (2007). The Relationship between impulsivity and Internet addiction in a sample of Chinese dolesdents. *Eur Psychiatry*. Aug; 22:466-471.
11. Favaretto G, Morandin I, Gava M, Binotto f. Internet and psychopathology: an analysis of the use of the Web by 1075 students at secondary school. *Epidemiol psichiatr Soc*, 13(4):249-54.
12. Sanders, Ch. E., Tiffany, M. D. & Kaplan, M. (2000). The Relationship of internet use to depression and social isolation among adolescents. *Adolescence*, 35, 237-242.

13. Yen, J., Koc, Yen C, wuH, Yang M. (2007). The comorbid psychiatric symptoms of Internet addiction: attention deficit and hyperactivity disorder (ADHD), depression, social phobia, and hostility. *J Adolesc Health*, 41(1), 93- 98.