اعتیاد به اینترنت و ارتباط آن با کیفیت خواب و اضطراب دانشجویان دانشگاه علوم پزشکی اردبیل

رویا خیری: دانشجوی کارشناسی ارشد پرستاری داخلی جراحی، دانشگاه علوم پزشکی اردبیل، اردبیل، ایران

ناصر مظفری: استادیار،عضو هیت علمی دانشکده ی پرستاری دانشگاه علوم پزشکی اردبیل،اردبیل، ایران (* نویسنده مسئول)
n.mozaffari@arums.ac.ir

بهروز دادخواه: استادیار، عضو هیت علمی دانشکده ی پرستاری دانشگاه علوم پزشکی اردبیل،اردبیل، ایران

محمدعلی محمدی: استادیار، عضو هیت علمی دانشکده ی پرستاری دانشگاه علوم پزشکی اردبیل،اردبیل، ایران

چکیده

زمینه و هدف: اعتیاد اینترنتی نوعی اختلال روانشناختی - اجتماعی است که عوارض زیادی همچون اختلالات خواب و اضطراب را به همراه دارد. پژوهش حاضر با هدف تعیین اعتیاد به اینترنت و ارتباط آن با کیفیت خواب و اضطراب دانشجویان دانشگاه علوم پزشکی اردبیل انجام شده است.

روش کار: پژوهش حاضر یک مطالعه مقطعی از نوع توصیفی – تحلیلی است. جامعه آماری شامل کلیه دانشجویان دانشگاه علوم پزشکی اردبیل بود. در این مطالعه ۳۸۰ نفر نمونه بر اساس فرمول محاسبه حجم نمونه کوکران، بصورت تصادفی طبقه‌ای از هر دانشکده انتخاب شدند. برای جمع آوری داده ها، پرسشنامه اعتیاد اینترنتی، پرسشنامه کیفیت خواب پیترزبوگ، پرسشنامه اضطراب بک مورد استفاده قرار گرفت. برای تجزیه و تحلیل داده ها از نسخه ۲۴ نرم‌افزار SPSS و از آمار توصیفی؛ فراوانی، میانگین و انحراف معیار و در آمار استنباط از آزمون های کای دو، رگرسیون تک متغییری و ضریب همبستگی پیرسون استفاده شد.

یافته‌ها: میانگین و انحراف معیار اعتیاد به اینترنت درافراد مونث ۱۳/۲۰±۴۲/۳۴و مذکر ۱۲/۶۲±۴۲/۰۵ بود. با افزایش میزان اعتیاد به اینترنت مشکلات خواب و سطح اضطراب افزایش یافته است($p<۰/۰۱$).

نتیجه‌گیری: نتایج پژوهش نشان داد که اعتیاد به اینترنت کیفیت خواب دانشجویان را کاهش و اضطراب آنها را افزایش می دهد با توجه به اهمیت خواب و کنترل اضطراب در سلامتی و ارتقاء تحصیلی دانشجویان، پیشنهاد می شود متولیان و تصمیم گیران در امر تعلیم و تربیت دانشجویان با لحاظ برنامه ریزی و تدارک کارگاه های آموزشی اقدامات لازم را در این زمینه انجام دهند.

واژگان کلیدی: اعتیاد، اینترنت، کیفیت خواب، اضطراب، دانشجویان

[Downloaded from rsj.iums.ac.ir on 2026-11-19]

مقدمه

امروزه اعتیاد اینترنتی به‌عنوان یک بیماری همه‌گیر اجتماعی تلقّی می‌شود. کاربردهای فراوان اینترنت و جذابیت‌های آن سبب شده در سال‌های اخیر پدیده‌ای با عنوان "اعتیاد به اینترنت" ظهور کند. اعتیاد اینترنتی نوعی اختلال روانشناختی- اجتماعی است که شامل نوعی وابستگی رفتاری به اینترنت است و استفاده‌ی بیمارگونه و وسواسی از اینترنت را شامل می‌شود[۱]. اینترنت به خودی خود، ابزار بی‌ضرری است اما استفاده بیش از حد و نادرست از آن، خطر اعتیاد به اینترنت را دنبال دارد. در سایت آمار جهانی اینترنت ضرایب نفوذ اینترنت در ایران۹۰/۷۸درصد گزارش شده است. در کل جهان حدود ۳ میلیارد کاربر اینترنت وجود دارد که ۳/۷ درصد آنها معادل ۱۱۲ میلیون نفر درخاورمیانه هستند. از مجموع این ۱۱۲ میلیون کاربر اینترنت در خاورمیانه، ایران با ۴۵ میلیون کاربر اینترنتی درصدر کشورهای منطقه قرار دارد .

در مصر ۴۳ میلیون کاربر اینترنت وجود دارد که دومین کشور از این نظر در منطقه است[۲]. نتایج پژوهش‌های انجام شده در ایالات متحده نشانگر آن است که استفاده از اینترنت در میان جوانان، بیش از هر گروه سنی دیگری است[۳] شیوع اعتیاد به اینترنت در ایران، ۳/۸ درصد در دانش‌آموزان دبیرستانی، ۱۰/۸ درصد در دانشجویان پزشکی و ۲۲/۸ درصد در کاربران اینترنت در جمعیت عمومی گزارش شده است[۴, ۵]. در بین کاربران اینترنت، جوانان بیشترین استفاده را از آن دارند. همانند تمامی انواع دیگر اعتیاد، اعتیاد به اینترنت نیز با علایمی همچون اضطراب، اختلالات خواب، افسردگی، کج خلقی، بی‌قراری، تفکرهای وسواسی، کناره گیری، اختلال عاطفی و از هم گسیختگی روابط اجتماعی همراه است. از طرفی در عین حال که روابط افراد (به ویژه کودکان و نوجوانان) در جهان مجازی افزایش می‌یابد، در مقابل از دامنه روابط آنان در جهان واقعی کاسته می‌شود و احتمال افت عملکرد آموزشی آنان نیز می‌رود[۶]. اعتیاد به اینترنت پدیده‌ای مزمن، فراگیر و عودکننده که با صدمات جدی جسمانی، مالی، خانوادگی، روانی و اجتماعی همراه می‌باشد[۷]. بررسی‌ها نشان می‌دهند که مواردی مانند سوءاستفاده از الکل و مواد مخدر، افسردگی و ترس مرضی، اضطراب، پرخاشگری، سایکوز، مشکل در انجام وظایف شغلی و درسی و اختلال در سلامتی جسمی مانند چاقی، خشکی چشم، مصرف وعده‌های غذایی نامرتب، سردرد و کمردرد با وابستگی به اینترنت رابطه دارد[۸, ۹]. از انجاییکه خواب مهمترین فاکتور برای حفظ سلامت و تعادل روانی است. و در هنگام خواب هورمون‌ها یی چون نوراپی نفرین، سروتونین و هورمون رشد آزاد شده و تغییرات شیمیایی و افزایش تغذیه سلولی صورت می‌گیرد تا بدن برای انجام فعالیت‌های روز بعد آماده شود. همچنین ترمیم، سازماندهی مجدد، تقویت حافظه و یادگیری در سیستم عصبی رخ می‌دهد. و سبب کاهش تنش، اضطراب و فشارهای عصبی و لذت بردن از فعالیت‌های روزانه زندگی می شود[۱۰, ۱۱]. در مقابل مشکلات خواب می‌تواند سبب افزایش اختلالات روحی و روانی، کاهش سلامت عمومی، کاهش عملکرد شناختی، اختلال در فرایند یادگیری، خستگی، مشکل در انجام وظایف شغلی و تحصیلی و ناراحتی های جسمی شده، کیفیت زندگی فرد را کاهش دهد[۱۲, ۱۳]. عواملی همچون جنس مذکر، وضعیت تاهل، وضعیت اقتصادی پایین، معدل پایین، رشته تحصیلی، اقامت در خوابگاه، مصرف داروی خواب آور، اضطراب، ابتلا به بیماریهای مزمن، تجارب منفی دوران کودکی و برنامه نامنظم خواب از علل مرتبط با اختلالات خواب در دانشجویان هستند[۱۴, ۱۵]. نتیجه

[Downloaded from rsj.iums.ac.ir on 2026-11-19]

مطالعه مسکوئیتا[۱] نشان داد استفاده جوانان از اینترنت در شب، کیفیت خواب آنان را نیز کاهش می‌دهد[۱۶]. مطالعه بن[۲] نشان داد یک سوم افرادی که اختلال خواب داشتند از رسانه‌های الکترونیکی استفاده می‌کردند[۱۷]. یکی دیگر از متغیرهایی که می‌تواند با اعتیاد به اینترنت مرتبط باشد، اضطراب است. اضطراب، واکنشی هشداردهنده و طبیعی است که عموما در انسان رخ می دهد. اضطراب ممکن است به صورت هیجان یا احساس پریشانی خاطر، ناامنی، تنش، بیم و هراس آشکار شود. افراد با روش های منحصر به خود به اضطراب پاسخ می دهند. علایم اضطراب ممکن است از طیف خفیف تا شدید متغییر باشد و بر این اساس به عنوان عامل محرک یا ناتوان کننده درک شود. این علائم شامل احساس منتشر و ناخوشایند و مبهمی از هراس در کنار نشانه های اتونوم همچون گیجی، تعریق، اسهال، افزایش فشارخون، تپش قلب، گشادی مردمک ها، بی قراری، لرزش، افزایش ضربان قلب، تکرر و فوریت ادراری، گزگز اندام ها و سنکوپ می باشد[۱۸].

اضطراب زمانی به عنوان یک اختلال تلقی می شود که در موقعیت هایی ایجاد شود که خطر واقعی وجود ندارد و یا اینکه پس از رفع موقعیت مخاطره آمیز بیش از حد طول بکشد[۱۹, ۲۰]. نتایج مطالعات فوق الذکر نشان داده اند که اعتیاد به اینترنت می تواند اثرات زیان آور روانی و رفتاری در نوجوانان ایجاد کند و اضطراب، افسردگی، اختلالات خواب و بیماری های روانی از عوارض شناخته شده اعتیاد به اینترنت می باشد[۲۰].

با توجه به پیامدهای تغییرات محیط بر سلامتی و افزایش روزافزون تعداد کاربران اینترنت در بین دانشجویان و نگرانی از اعتیاد به اینترنت و اثرات زیان‌آور روانی و رفتاری آن به‌ویژه بر عملکرد تحصیلی آنها و عدم انجام مطالعه مشابه روی این گروه، این مطالعه با هدف تعیین میزان اعتیاد به اینترنت و ارتباط آن با کیفیت خواب و اضطراب دانشجویان دانشگاه علوم پزشکی اردبیل در سال ۹۶ - ۹۷ انجام شد.

روش کار

پژوهش حاضر یک مطالعه مقطعی از نوع توصیفی – تحلیلی است و جامعه آماری شامل کلیه دانشجویان دانشگاه علوم پزشکی شهراردبیل بود. در این مطالعه از مجموع ۳۵۵۰ دانشجوی دانشگاه علوم پزشکی اردبیل، ۳۴۶ نفر نمونه بر اساس فرمول محاسبه حجم نمونه کوکران و با ۱۰ درصد افزایش (۳۸۰ نفر) اخذ و نمونه ها بصورت طبقه ای متناسب با تعداد دانشجو از هر دانشکده انتخاب شدند. بدین صورت که به نسبت تعداد اختصاص داده شده برای هر دانشکده و بر اساس لیست دانشجویان نمونه ها تا سقف تعیین شده به شکل تصادفی انتخاب شدند.

پس از توضیحات کامل در ارتباط با نحوه ی کامل کردن پرسشنامه ها، مصون ماندن اطلاعات و اخذ رضایت آگاهانه کتبی از نمونه ها، پرسشنامه ها در اختیار آزمودنی ها قرار گرفت. معیار های ورود افراد به مطالعه، اشتغال به تحصیل در دانشکده های دانشگاه علوم پزشکی اردبیل، استفاده از اینترنت و عضویت در شبکه های اجتماعی و هچنین داشتن رضایت برای شرکت در مطالعه و معیار خروج پرکردن ناقص (پاسخ دهی به کمتر از ۵۰ درصد سوالات پرسشنامه ها) بود.

ابزارهای گردآوری اطلاعات شامل پرسشنامه‌ی اطلاعات دموگرافیک، پرسشنامه‌ی اعتیاد اینترنی یانگ، پرسشنامه‌ی کیفیت خواب پیترزبورگ، پرسشنامه‌ی اضطراب بک بود. پرسشنامه‌ی حاوی اطلاعات دموگرافیک شامل: سن، جنس، تاهل، ترم و رشته‌ی تحصیلی، محل سکونت، میانگین ساعت استفاده از فضای

---

۱. Mosqoita

۲. Ben

[Downloaded from rsj.iums.ac.ir on 2026-11-19]

مجازی، میزان هزینه اینترنت در ماه، میانگین استفاده از شبکه های اجتماعی و طول مدت خواب دانشجویان بود.

پرسشنامه اعتیاد اینترنتی یانگ[۳]دارای ۲۰ سوال است که پاسخ دهنده باید به هر سوال روی مقیاس لیکرت ۵ درجه ای شامل بندرت، گاه گاهی، غالبا، به کرات و همیشه، پاسخ دهد که به ترتیب از ۱ تا ۵ نمره گذاری می‌شوند. دامنه تغییرات این آزمون، از ۱ تا ۱۰۰ است که نمره ۱ تا ۳۹ نشان دهنده‌ی کاربر معمولی، ۴۰ تا ۶۹ نشان دهنده‌ی اعتیاد به اینترنت خفیف و نمره ۷۰ تا ۱۰۰ نشان دهنده‌ی اعتیاد به اینترنت شدید است[۲].

به نقل از فلاحی و همکاران، عسگری و مرعشیان (۱۳۸۷) در پژوهش خود پایایی پرسش نامه مذکور را با استفاده روش آلفای کرونباخ ۰/۹۷ گزارش کرد ند. بهترین نقطه برش بالینی این پرسش‌نامه ۴۴ است[۲۱]. پرسشنامه کیفیت خواب پیترزبوگ[۴]نگرش افراد را پیرامون کیفیت خواب در چهار هفته گذشته بررسی می کند و هفت نمره برای مقیاس‌های ۱) توصیف کلی فرد از کیفیت خواب، ۲) تأخیر در به خواب رفتن، ۳)طول مدت خواب مفید، ۴)کفایت خواب (بر پایه نسبت طول مدت خواب مفید بر کل زمان سپری شده در رختخواب محاسبه می‌شود)، ۵)اختلال‌های خواب (به صورت بیدارشدن شبانه فرد اندازه‌گیری می‌شود)، ۶)میزان داروی خواب‌آور مصرفی، و ۷) عملکرد صبحگاهی (به صورت مشکلات ناشی از بدخوابی که توسط فرد در طول روز تجربه شده است) تعریف می‌شود و یک نمره‌ی کلی به دست می‌دهد. هر مقیاس پرسشنامه نمره‌ای از صفر تا سه می‌گیرد . نمره های ۰،۱،۲،۳ در هر مقیاس به ترتیب بیانگر وضعیت طبیعی، وجود مشکل خفیف، متوسط و شدید می باشند. جمع نمره‌های مقیاس هفت‌گانه، نمره کلی را تشکیل می‌دهد که از صفر تا ۲۱ است. نمره کلی ۶ یا بیشتر به معنی نامناسب بودن کیفیت خواب می‌باشد[۲۲]. این پرسشنامه از میزان حساسیت ۸۹/۶٪ و ویژگی ۸۶/۵٪ برخوردار است و پایایی این پرسشنامه با استفاده از ضریب آلفای کرونباخ ۰/۸۳ گزارش شده است [۲۳]. پرسشنامه اضطراب بک[۵] این شاخص شامل ۲۱ عبارت است که در برابر هر عبارت، ۴ گزینه جهت پاسخ وجود دارد. هر عبارت بازتاب یکی از علایم اضطراب است که معمولا افرادی که از نظر بالینی مضطرب هستند یا کسانی که تحت شرایط اضطراب انگیز قرارمی‌گیرند،

تجربه می‌کنند. نمونه ها میزان رنجش خود از علائم اضطراب را در هفته‌ی گذشته در ستون مقابل آن علامت می‌زنند. شیوه‌ی امتیازدهی به این صورت است که اصلا امتیاز ۰، خفیف ۱، متوسط ۲، شدید۳ را می‌گیرند. بنابراین، دامنه‌ی نمرات اضطراب از صفر تا ۶۳ خواهد بود. در صورتی که نمره بدست آمده در دامنه صفر تا ۷ باشد، فرد مورد بررسی هیچ اضطرابی ندارد اگر بین ۸ تا ۱۵ باشد، اضطراب خفیف، اگر بین ۱۶ تا ۲۵ باشد متوسط، و اگر بین ۲۶ تا ۶۳ باشد نشان دهنده‌ی اضطراب شدید است. رفیعی و همکاران پایایی پرسش‌نامه را با استفاده از آلفای کرونباخ ۰/۹۲گزارش کردند[۲۴]. پس از جمع آوری پرسشنامه ها، داده های بدست آمده با استفاده از شاخص های آمار توصیفی و استنباطی فراوانی، میانگین و انحراف معیار، آزمون های کای دو، رگرسیون تک متغییری و ضریب همبستگی پیرسون در نرم افزار SPSS نسخه ۲۴مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفت.

یافته ها

پرسشنامه های تکمیل شده ۳۷۶ عدد بود که۶۲/۵ درصد از آزمودنی ها مونث و ۸۷/۲ درصد از آنها مجرد بودند. میانگین و انحراف معیار اعتیاد به اینترنت در زنان ۱۳/۲۰ ۳۳/۴۲± و مردان ۱۲/۶۲±۴۲/۰۵ بود. نتایج نشان داد ۳۸ درصد از دانشجویان مورد مطالعه اعتیاد به اینترنت داشتند. ۷۷/۹ درصد دانشجویان کیفیت خواب نامطلوب و ۴۶/۳ درصد از آن ها میزان اضطرابشان در

---

۳. Yang

۴. Petersbug

۵. Beck

[Downloaded from rsj.iums.ac.ir on 2026-11-19]

وضعیت نابهنجار قرار داشت. با استفاده از آزمون کای دو مشخص شد بین وضعیت تاهل، محل اقامت، جنس، سن، ترم تحصیلی، میزان هزینه اینترنت در ماه، میانگین استفاده از اینترنت در ماه، میانگین استفاده از شبکه های اجتماعی و طول مدت خواب دانشجویان با اعتیاد به اینترنت ارتباط آماری معنی داری وجود ندارد (P>۰/۰۵) جدول ۱.

با توجه به جدول ۲ می توان نتیجه گرفت میانگین اضطراب در بین دانشجویان دختر (۸۲/۳۱±۱۰/۱۰) بیشتر از دانشجویان پسر(۷۵/۶۷±۸/۹) بوده و این اختلاف از لحاظ آماری معنی دار بود.(p<۰/۰۴).

با استفاده از آزمون آماری کای دو مشخص شد، دانشجویان اتاق عمل(۵۶/۳) درصد، دارو(۵۵/۶) درصد، بهداشت(۵۳/۶) درصد، اعتیاد به اینترنت داشتند و این اختلاف از لحاظ آماری معنی دار بود.(P<۰/۰۰۱) جدول ۱.

بین اعتیاد به اینترنت و اضطراب دانشجویان همبستگی مثبت وجود دارد (p<۰/۰۱). یعنی با افزایش میزان اعتیاد به اینترنت، اضطراب دانشجویان نیز افزایش می یابد. همچنین بین کیفیت خواب و اعتیاد به اینترنت همبستگی منفی و معکوس وجود دارد (p<۰/۰۱). به عبارت دیگر با افزایش میزان اعتیاد به اینترنت کیفیت مطلوب خواب کاهش میابد(جدول۳). همچنین نتایج نشان داد طبق مدل رگرسیون پیش بینی کیفیت کل خواب و اضطراب از روی اعتیاد به اینترنت معنی دار بود. ۵ درصد از واریانس کیفیت کل خواب و ۲ درصد از واریانس اضطراب دانشجویان توسط اعتیاد به اینترنت تبیین می شود.

با استفاده از آزمون آماری کای دو مشخص شد کیفیت خواب و اضطراب با هیچ کدام از مشخصات فردی و اجتماعی همبستگی آماری معنی داری نداشت (جدول۱).

[Downloaded from rsj.iums.ac.ir on 2026-11-19]

جدول۱. بررسی ارتباط اعتیاد به اینترنت، کیفیت خواب و اضطراب با برخی مشخصات فردی – اجتماعی آزمودنی ها

متغیر / مشخصات فردی اجتماعی	اعتیاد به اینترنت	کیفیت خواب	اضطراب
وضعیت تاهل	۰/۲۶	-	-
محل اقامت	۰/۵۵	-	-
رشته تحصیلی	۰/۰۰۱	-	-
جنس	۰/۹۱	-	-
سن	۰/۵۳	۰/۳	۰/٤
ترم تحصیلی	۰/۱۷	۰/۳	۰/۳
میزان هزینه اینترنت در ماه	۰/۹٦	۰/۳	۰/۳
میانگین استفاده از اینترنت در ماه	۰/٦۵	۰/۳	۰/۳
میانگین استفاده از شبکه های اجتماعی	۰/۲	۰/۳	۰/۲۹
طول مدت خواب	۰/۰٦	۰/۳	۰/٦۸

جدول۲. مقایسه میانگین و انحراف معیار اعتیاد به اینترنت، کیفیت خواب و اضطراب به تفکیک جنسیت

متغیر	جنسیت	میانگین	انحراف استاندارد	P-Value
اعتیاد به اینترنت	زن	۴۲/۳۳	۱۳/۲۰	۰/۸۳
	مرد	۴۲/۰۵	۱۲/۶۲	
اضطراب	زن	۱۰/۸۲	۱۰/۳۱	۰/۰۴
	مرد	۸/۷۵	۹/۶۷	
کیفیت خواب	زن	۹/۳۱	۵/۱۲	۰/۳۱
	مرد	۸/۷۹	۴/۲۶	

جدول ۳. ضریب همبستگی پیرسون بین اعتیاد به اینترنت با اضطراب و کیفیت خواب آزمودنی ها

متغیرها	ضریب همبستگی پیرسون	P-Value
اضطراب	۰/۱۶۹	۰/۰۰۱
کیفیت خواب	-۰/۲۴	۰/۰۰۱

[Downloaded from rsj.iums.ac.ir on 2026-11-19]

بحث

نتایج پژوهش حاضر نشان داد درصد قابل توجهی از دانشجویان دانشگاه علوم پزشکی اردبیل بدون تفاوت در جنسیت اعتیاد به اینترنت دارند که با نتایج تحقیقات انجام شده توسط لاوین و همکاران،کائو و همکاران، ین و همکاران مغایرت داشت [۲۷-۲۵]. مطالعه آنها اعتیاد به اینترنت را در میان مردان بیشتر از زنان گزارش نموده اند. به نظر می رسد به دلیل محدودیت های جنسیتی در خصوص خانمها و کمبود فضا های تفریحی و گردشی اختصاصی ، خانمها ، خصوصا برای دانشجویان خوابگاهی انها بالاجبار اوقات فراغت خود را با فضای مجازی پر می نمایند. همچنین بافت فرهنگی،آداب و روسوم و قوانین مختلف و یا برنامه ریزی متفاوت هر دانشگاه برای پر کردن اوقات فراغت دانشجویان نیز می تواند در خصوص تاثیر گذاری بر روی میزان استفاده دانشجویان تاثیر داشته باشد.

با این وجوداعتیاد به اینترنت از میان اطلاعات دموگرافیک بررسی شده فقط با رشته تحصیلی دانشجویان مرتبط بود که این یافته با نتایج مطالعه ی آهنگرزاده و همکاران همسو بود [۲۸]. نوع رشته و میزان جایگاه و امید به اینده از یکسو و فرصت های خالی متناسب با حجم واحد های درسی در رشته های مختلف در ایجاد فرصت بیشتر برای استفاده از فضای مجازی، می تواند از علل این ارتباط باشد.

تعداد کثیری از دانشجویان کیفیت خواب نامطلوب داشتند و این اختلاف از لحاظ آماری معنی دار بود. که با نتایج مطالعات مسکوئیتا، بن و همکاران همخوانی دارد [۱۶, ۱۷]. نتایج نشان داد کیفیت خواب دانشجویانی که استفاده از اینترنت و فضای مجازی بیشتری داشته اند به شکل معنی داری به دلیل مشکلات خواب کیفیت خواب پایین تری داشته اند. با عنایت به اینکه بیشترین بازه زمانی استفاده از اینترنت و فضای مجازی در ساعات اخر شب گزارش شده این اختلاف قابل تفسیر بوده و مطالعات مرتبط نیز با تایید این یافته معمولا غروب دیجیتالی را دو ساعت قبل از زمان خواب پیشنهاد نموده اند[۲۹] . در نتایج مشخص شد که ارتباطی بین جنسیت آزمودنی ها با کیفیت خواب وجود ندارد که با نتایج مطالعه ی جووان[۶] و همکاران همخوانی ندارد [۳۰]. علیرغم تفاوت های ذاتی خانمها با اقایان، هیچ تفاوتی در استفاده از اینترنت و فضای مجازی و تاثیرات ان بر کیفیت خواب در میان دانشجویان دختر و پسر مشاهده نگردید که شاید بدلیل کم رنگ شدن تفاوت جنسیتی از یکسو و محدودیت های بیشتر برای خانمها در فعالیت های سرگرم کننده خارج از خوابگاه و خانه باعث شده باشد که انها اوقات خود را با اینترنت پر نمایند که با تاثیر بر روح و روان انها و به تاخیر انداختن خواب، کیفیت آن را تحت تاثیر قرار می دهد. برای ارزیابی تاثیر عوامل مخدوشگر، ارتباط میان سایر اطلاعات دموگرافیک با کیفیت خواب سنجیده شد که در نهایت مشخص گردید هیچ یک از اطلاعات شناختی تاثیری بر کیفیت خواب نداشته اند و تنها عامل موثر در مطالعه ما اعتیاد اینترنتی بوده است. در مطالعه حاضر دانشجویانی که وابستگی بیشتری به اینترنت داشتند از خواب‌آلودگی روزانه بیشتری رنج می‌بردند. کاهش ساعات و کیفیت خواب به‌دلیل استفاده بیش از حد از اینترنت، موجب خواب‌آلودگی دانشجویان در طول روز و کاهش طول مدت خواب آن ها می‌گردد که این امر ممکن است عملکرد شناختی، اجتماعی و روانی و جسمی فرد را تحت تاثیر قرار دهد.

همچنین نتایج مطالعه نشان داد که اضطراب ناهنجار در دانشجویان معتاد به اینترنت، بیشتر از دانشجویان غیرمعتاد بود که با نتایج مطالعه ی اکبری و نجات همسو بوده و آنها عوامل مرتبط با دانشگاه را عامل اضطراب در دانشجویان مشهد گزارش نموده اند[۳۱]. به نظر می رسد اضطراب و اعتیاد یک ارتباط دوسویه و تقویت کننده بر

[۶] . Juan

[Downloaded from rsj.iums.ac.ir on 2026-11-19]

روی هم را دارند به این معنی که دانشجویانی که اضطراب دارند برای رهایی از اضطراب به فضای مجازی و اینترنت پناه برده و سعی در رهایی خود از ان شرایط را دارند، از سوی دیگر حضور بیشتر سبب اعتیادبه اینترنت شده و تاثیرات منفی ان خود اضطراب را دوباره تشدید می نماید علاوه بر این شرایط سیاسی و اجتماعی و امید به آینده شغلی ، ازدواج و درامد از عوامل تشدید کننده اضطراب در میان دانشجویان می تواند در نظر گرفته شوند.

اضطراب در بین دانشجویان دختر به شکل معنی داری بیشتر از دانشجویان پسر بود که با نتایج مطالعه ی گانگمینگ[۷] همسو می باشد[۳۲]. احتمالا این یافته میتواند به شرایط روانشناختی و فیزیولوژیک و مسائل فرهنگی و حساسیت بیشتر خانمها در مقایسه با اقایان مربوط باشد. مطالعه علوی و همکاران هم علائم روانپزشکی را با اعتیاد به اینترنت همبسته دانسته و بین اختلالات روانپزشکی با اضطراب، ارتباط معنی داری را گزارش نموده است [۳۳].

نتیجه گیری

نتایج پژوهش در کل نشان داد که اعتیاد به اینترنت کیفیت خواب دانشجویان را کاهش و اضطراب آنها را افزایش می دهد با توجه به اهمیت خواب و کنترل اضطراب در سلامتی و ارتقاء تحصیلی دانشجویان، پیشنهاد می شود متولیان و تصمیم گیران در امر تعلیم و تربیت دانشجویان با لحاظ برنامه ریزی و تدارک کارگاههای آموزشی اقدامات لازم را در این زمینه انجام دهند.

تشکر و قدردانی

این مقاله حاصل طرح تحقیقاتی پایان نامه کارشناسی ارشد پرستاری، دانشگاه علوم پزشکی اردبیل مصوب سال ۱۳۹۷ با کد ۱۳۹۷۰۰۱ است. بدینوسیله نویسندگان مقاله از معاونت محترم پژوهشی و دانشجویان عزیز که در انجام پژوهش ما را یاری رساندند کمال تقدیر و تشکر را دارند.

[۷] Guangmiung .

[Downloaded from rsj.iums.ac.ir on 2026-11-19]

منابع

۱. Young, K.S., Internet addiction: The emergence of a new clinical disorder. Cyberpsychology & behavior, 1998. 1(3): p. 237-244.
۲. Curran, J., The internet of dreams: Reinterpreting the internet, in Misunderstanding the internet. 2016, Routledge. p. 1-4
۳. Bullen, P. and N. Harré, The Internet: Its effects on safety and behaviour. Unpublished manuscript. Auckland, NZ: University of Auckland, 2000.
٤. Ghamari, F., et al., Internet addiction and modeling its risk factors in medical students, Iran. Indian journal of psychological medicine, 2011. 33(2): p. 158.
٥. Kheyrkhah, F. and A. Joubari, Internet addiction, prevalence and epidemiological features in Mazandaran Province, Northern Iran. 2010.
٦. Jiang, K., et al., Mobile phone use while cycling: a study based on the theory of planned behavior. Transportation research part F: traffic psychology and behaviour, ۲۰۱۹. ٦٤: p. ۳۸۸-٤۰۰.
۷. Koronczai, B., et al., The relationship between personality traits, psychopathological symptoms, and problematic internet use: A complex mediation model. Journal of medical Internet research, ۲۰۱۹. ۲۱(٤): p. e۱۱۸۳۷.
۸. Asgari, P. and F. Marashian, Relationships between personal characteristics, self-concept, computer anxiety and the internet addiction among the students of Ahvaz Islamic Azad university. ۲۰۰۸.
۹. Lee, B.W. and L.A. Stapinski, Seeking safety on the internet: Relationship between social anxiety and problematic internet use. Journal of anxiety disorders, 2012. ۲٦(۱): p. ۱۹۷-۲۰٥.
۱۰. Chan-Chee, C., et al., Épidémiologie de l'insomnie en France: état des lieux. Revue d'epidemiologie et de sante publique, 2011. 59(6): p. 409-422.
۱۱. Agajanloo, A. and M. GHafourifard, Sleep quality of students during final exzams in zanjan university of medical sciences Modern Care.
۱۲. Sweileh, W. and S. Adham, Sleep habits and sleep problems among Palestinian students. Child and Adolescent Psychiatry and Mental Health, 2011. 5(1): p. 25.
۱۳. Leskauskas, D. and V. Adomaitienė, Associations of quality of sleep with lifestyle factors and profile of studies among Lithuanian students. Medicina, 2010. 46(7): p. 482.
۱٤. Hemmati Maslak Pak, M., et al., Nursing students quality of sleep in dormitories of Urmia university of medical sciences. The Journal of Urmia Nursing and Midwifery Faculty, 2011. 9(4): p. 277-282.
۱٥. James, B., J. Omoaregba, and O. Igberase, Prevalence and correlates of poor sleep quality among medical students at a Nigerian university. Annals of Nigerian Medicine, 2011. ٥(۱): p. ۱.
۱٦. Mesquita, G. and R. Reimão, Quality of sleep among university students: effects of nighttime computer and television use. Arquivos de neuro-psiquiatria, ۲۰۱۰. ٦۸(٥): p. ۷۲۰-۷۲٥.
۱۷. Ban, D.J. and T.J. Lee, Sleep duration, subjective sleep disturbances and associated factors among university students in Korea. Journal of Korean Medical Science, ۲۰۰۱. ۱٦(٤): p. ٤۷٥.
۱۸. Ozturk, F., et al., The relationship of affective temperament and emotional-behavioral difficulties to internet addiction in Turkish teenagers. ISRN psychiatry, 2013. ۲.۰۱۳
۱۹. Shek, D. and L. Yu, Internet addiction phenomenon in early adolescents in Hong Kong. The Scientific World Journal, 2012. ۲۰۱۲.
۲۰. Ko, C., et al., The association between Internet addiction and

[Downloaded from rsj.iums.ac.ir on 2026-11-19]

addiction: attention deficit and hyperactivity disorder (ADHD), depression, social phobia, and hostility. Journal of adolescent health, 2007. 41(1): p. 93-98.
۲۸. Ahangarzadeh Rezaei, S. and Y. Moradi, Internet addiction study at Urmia university students medical sciences. The Journal of Urmia Nursing and Midwifery Faculty, ۲۰۱۵. ۱۳(۵): p. ٤۳٤-٤۳۹.
۲۹. Chatterjee, S., Exploring Possible Solutions to Curb Internet Shutdowns in India. 2019.
۳۰. Juan, J. and J. Selva, Age and gender effects on the prevalence of poor sleep quality in the adult population. Gaceta sanitaria, 20 :۳۱ .۱۷p. 18-22.
۳۱. Akbari, M. and A. Nejat, Evaluation of stress of dental students of Mashhad University of Medical Sciences and related factors. Journal of Mashhad Dental School, 2011. ۳۵(۳): p. ١٦٥-١٧٦.
۳۲. Guangming, L. and H. Guiyun, Relationship between anxiety, depression, sex, obesity, and internet addiction in Chinese adolescents: A short-term longitudinal study. Addictive Behaviors, 2019. 90: p. 421-427.
۳۳. Alavi, S.S., et al., The Psychometric properties Generalized pathological internet use Scale (GPIUS) in Internet users students of Isfahan Universities. J of Knowledge & Research in Applied Psychology, ۲۰۰۹(٤۰): p. ۳۸-۵۱.

psychiatric disorder: a review of the literature. European Psychiatry, ۲۰۱۲. ۲۷(۱): p. ۱-۸.
۲۱. Fallahi, M. and O. Zoharah, Psychometrics properties of the Persian version of Beck Anxiety Inventory in North of Iranian adolescents. International Journal of Educational and Psychological Researches, 2015. 1(2 :(p. 145.
۲۲. Erdogan, Z. and M. Kurcer, The effect of energy drink consumption on fatigue and sleep disorders in bus drivers. Journal of Transportation Safety & Security, 2019. 11(2): p. ۱۱۷-۱۲۸.
۲۳. Majid, M.S., et al., The effect of vitamin D supplement on the score and quality of sleep in 20–50 year-old people with sleep disorders compared with control group. Nutritional neuroscience, 2018. ۲۱(۷): p. ۵۱۱-۵۱۹.
۲٤. Fydrich, T., D. Dowdall, and D. Chambless, Reliability and validity of the Beck Anxiety Inventory. Journal of anxiety disorders, 1992. ٦(۱): p. ۵۵-٦۱.
۲۵. Lavin, M., et al., Sensation seeking and collegiate vulnerability to Internet dependence. CyberPsychology & Behavior, ۱۹۹۹. ۲(۵): p. ٤۲۵-٤۳۰.
۲٦. Cao, F., et al., The relationship between impulsivity and Internet addiction in a sample of Chinese adolescents. European Psychiatry, ۲۰۰۷. ۲۲(۷): p. ٤٦٦-٤۷۱.
۲۷. Yen, J.-Y., et al., The comorbid psychiatric symptoms of Internet

[Downloaded from rsj.iums.ac.ir on 2026-11-19]

Internet addiction and its relationship with sleep quality and anxiety of students of Ardabil University of Medical Sciences

Roya Kheiri: Students Research Committee, Faculty of Nursing and Midwifery, Ardabil University of Medical Sciences, Ardabil, Iran. royakheiri_1@yahoo.com

Naser Mozaffari*: Assistant Professor, Department of critical nursing care, School of Nursing and Midwifery, Ardabil university of Medical Sciences, Ardabil, Iran. (*corresponding author) n.mozaffari@arums.ac.ir

Behrouz Dadkhah: Assistant Professor, Department of Medical-Surgical Nursing, School of Nursing and Midwifery, Ardabil university of Medical Sciences, Ardabil, Iran . behrouz.dadkhah@gmail.com

Mohammad Ali Mohammadi: Assistant Professor, Department of Medical-Surgical Nursing, School of Nursing and Midwifery, Ardabil university of Medical Sciences, Ardabil, Iran. mmohammadali319@gmail.com

Abstract

Background and Objectives: : Internet addiction is a type of psychological-social disorder that has many side effects such as sleep disorders and anxiety. The purpose of this study was to determine the relationship between internet addiction and sleep quality and anxiety among students of Ardabil University of Medical Sciences.

Materials and Methods: The present study is a cross-sectional descriptive-analytical study. The statistical population included all students of Ardabil University of Medical Sciences. In this study, 380 samples were randomly selected from each faculty based on the Cochran sample size calculation formula. Young's Internet Addiction Questionnaire, Petersburg Health Quality and Beck Anxiety Questionnaire were used to collect data. To analyze the data, version 24 of SPSS software and descriptive statistics: frequency, mean and standard deviation were used. In inferential statistics, chi-square test, univariate regression and Pearson correlation coefficient were used.

Results: The mean and standard deviation of Internet addiction was 8 in females and 8 in males. With increasing internet addiction, sleep problems and anxiety levels have increased ($p < 0.001$).

Conclusion: The results showed that Internet addiction reduces the quality of students' sleep and increases their anxiety. Considering the importance of sleep and anxiety control in students' health and academic advancement, it is suggested that trustees and decision makers in the field of education and training of students take the necessary measures in this regard in terms of planning and preparing training workshops.

Keywords: Internet, addiction, Sleep quality, Anxiety, Student

[Downloaded from rsj.iums.ac.ir on 2026-11-19]