

## بررسی ارتباط بین اعتیاد به اینترنت با سلامت روان دانشجویان دانشگاه آزاد ساری

رمضان حسن زاده<sup>۱\*</sup>، طاهره ثنائی طبالوندانی<sup>۲</sup>

تاریخ وصول: ۱۳۹۴/۹/۱۱ تاریخ پذیرش: ۱۳۹۴/۱۱/۱۹

### چکیده

**زمینه و هدف:** امروزه جمعیت عظیمی در دنیا از اینترنت استفاده می نمایند با وجود مزایای بی شمار این فن آوری و تحولات مثبتی که در زمینه ارتباطات ایجاد کرده است، متأسفانه برخی از مطالعات عوارض خطرناکی را به استفاده از اینترنت نسبت داده اند که از جمله مخرب ترین عوارض آن می توان به اعتیاد اینترنتی اشاره نمود، سلامت روان کاربران معتاد به اینترنت نسبت به کاربران عادی در معرض خطر بیشتری قرار دارد. این پژوهش با هدف تعیین ارتباط بین اینترنت و سلامت روان دانشجویان دانشگاه آزاد اسلامی واحد ساری در سال ۱۳۹۵-۱۳۹۴ صورت گرفت.

**روش بررسی:** مطالعه حاضر مطالعه توصیفی بر روی ۲۱۰ نفر از دانشجویان دانشگاه آزاد واحد ساری در بازه زمانی سال تحصیلی ۹۴-۹۵ به صورت نمونه گیری خوشه ای با روش تصادفی و با استفاده از ۲ پرسشنامه سلامت روان گلدنبرگ (GHQ) و اعتیاد به اینترنت یانگ (IAT) بوده است، اطلاعات پس از جمع آوری توسط نرم افزار آماری SPSS21 مورد تحلیل آماری قرار گرفته است. برای تجزیه و تحلیل داده ها از روش آماری توصیفی (میانگین- میان- فراوانی- درصد) استفاده شده و از روشهای استنباطی منجمله آزمون T و ضریب همبستگی پیرسون استفاده گردیده است.

**یافته ها:** نتایج نشان داد فراوانی دانشجویانی که به طور اعتیاد آمیزی از اینترنت استفاده می کنند در مقایسه با سایر دانشجویان افسردگی و اضطراب بیشتری دارند و در شاخص کارکرد اجتماعی نمره کمتری اخذ می نمایند و نسبت زنان بیشتر از مردان و غیر بومی بیشتر از بومی در میان دانشجویان دانشگاه آزاد ساری می باشد.

**نتیجه گیری:** با توجه به نتایج، استفاده اعتیاد آمیز از اینترنت بر سلامت روان (افسردگی، تنش جسمانی، کارکرد اجتماعی و اضطراب) دانشجویان دانشگاه آزاد اسلامی واحد ساری موثر بوده است، که این امر لزوم توجه به تبیین سیاستهایی در جهت آموزش، خدمات مشاوره ای و آمادگی دانشجویان از خطرات احتمالی را برای احراز مهارت مقابله ای را طلب می کند.

**واژگان کلیدی:** اعتیاد اینترنتی، سلامت روان، دانشجویان

### مقدمه

کشور ما ۲۵ برابر شده است. براساس آخرین تحقیقات انجام شده در کشور، بیشتر کاربران اینترنت، جوانان هستند و ۳۵٪ آن ها در فضاهای (مجازی) گفت و گو، ۲۸٪ بازی های رایانه ای، ۳۰٪ بازنگری نامه های الکترونیکی و ۲۵٪ مشغول جست و جو در شبکه جهانی هستند علوی<sup>(۲)</sup>، بیرد و ولف<sup>(۳)</sup> استفاده مشکل زا از اینترنت راه، استفاده ای میدانند که مشکلات روانشناختی، اجتماعی، تحصیلی و یا کاری را در پی دارد. مطالعات بسیاری در سراسر جهان دانشجو بودن را یکی از ریسک فاکتورهای اعتیاد اینترنتی برشمرده اند. در هیچ برهه زمانی ای تا به اکنون، دانشجویان اینقدر وابسته و معتاد به اینترنت نبوده اند. دانشجوی امروزی برای کار، تحصیل و تفریح از اینترنت استفاده می کند و

امروزه شاهد تحولات شگرف فن آوری و تاثیرات فرهنگی و حرفه ای ناشی از اینترنت هستیم. انقلاب رایانه ای تفاوت های کمی و کیفی بسیاری در جهان نسبت به دو دهه گذشته با خود به همراه آورده است. بحری<sup>(۱)</sup> در کشور ما ایران نیز در سال های اخیر میزان استفاده از اینترنت رشد چشمگیری داشته است. با توجه به آمار موجود در چند سال اخیر، تعداد کاربران اینترنت در

۱. گروه روانشناسی، واحد ساری، دانشگاه آزاد اسلامی، ساری، ایران.

(نویسنده مسؤول) \* Email: rhassanzadehd@yahoo.com

۲. کارشناس ارشد روانشناسی عمومی، واحد ساری، دانشگاه آزاد اسلامی، ساری، ایران.

3. General Health Questionnaire

4. Internet addiction treatment

5. Bahri

6. Alavi

7. Beard & Wolf

برخوردار است. روایی آزمون برابر با ۸۵٪ و ضریب پایایی آن با استفاده از آلفای کرونباخ برابر با ۰/۹۲ می باشد که توسط یانگ بدست آمده است (۱).

ب. پرسشنامه سلامت عمومی گلدبرگ (GHQ) (۱۹۷۳): پرسشنامه سلامت عمومی ۲۸ سوال، توسط گلدبرگ طراحی و تدوین شده است. سوال های آن براساس روش تحلیل عاملی بر روی فرم ۶۰ ماده ای اولیه استخراج گردیده است. پرسشنامه شامل ۲۸ سوال چهار گزینه ای است و دارای چهار مقیاس فرعی، که هر مقیاس ۷ سوال دارد. مقیاس ها عبارتند از: مقیاس علائم جسمانی، مقیاس علائم اضطراب و اختلال خواب، مقیاس اختلال در کارکرد اجتماعی و مقیاس علائم افسردگی. سوالات پرسشنامه به صورت چهارگزینه ای و با طیف لیکرت طراحی شده اند (۱). از ۲۸ عبارت پرسشنامه موارد ۱ الی ۷ مربوط به مقیاس علائم جسمانی است. موارد ۸ الی ۱۴ علائم اضطراب اجتماعی و اختلال خواب را بررسی کرده و موارد ۱۵ الی ۲۱ مربوط به ارزیابی علائم کاربرد اجتماعی است و نهایتاً موارد ۲۲ الی ۲۸ علائم افسردگی را می سنجد. بهترین و مناسب ترین روش نمره گذاری استفاده از مدل ساده لیکرت با نمره های ۰، ۱، ۲، ۳ برای گزینه های مواد پرسشنامه است. برای جمع بندی نمرات اصلاً نمره صفر، در حد معمول ۱، بیش از حد معمول ۲، و خیلی بیشتر از حد معمول نمره ۳ تعلق می گیرد. در هر مقیاس از نمره ۶ و در مجموع ۲۳ به بالا بیانگر علائم مرضی است و نمره پایین تر از ۲۳ نشانگر سلامت عمومی می باشد. گلدبرگ و بلک ول<sup>۱</sup> ضریب همبستگی بین نمرات پرسشنامه مذکور را با نتیجه ارزیابی بالینی شدت اختلالات به میزان ۸۰٪ گزارش داده اند، همچنین حساسیت و ویژگی این پرسشنامه را در بهترین نقطه برش (Cut off) ۲۳ به ترتیب ۸۶٪، ۸۲٪ گزارش نموده اند (۱). در این مطالعه برای تجزیه و تحلیل داده ها از روش آماری توصیفی ( میانگین - میانه - فراوانی - درصد) استفاده شده و از روشهای استنباطی منجمله آزمون T و ضریب همبستگی پیرسون و برای تجزیه و تحلیل داده ها از نرم افزار SPSS 21 استفاده گردید.

### یافته ها

در این بخش یافته های توصیفی شامل میانگین و انحراف معیار و همچنین یافته های مربوط به فرضیه های پژوهش آورده می شود. همانگونه که در جدول ۱ و ۲ مشاهده می کنید. با مقایسه میانگین و انحراف معیار افسردگی در دو گروه غیر معتاد و معتاد به اینترنت به ترتیب  $\bar{x} \pm s$  و  $\bar{x} \pm s$  و حصول گردید که در هر دو گروه رابطه معنا داری در سطح  $p < 1$  مشاهده شد که به این معنا است که این دو گروه از لحاظ میزان افسردگی متفاوت هستند و گروه دانشجویان معتاد به اینترنت

به کمک فناوری های قابل حملی مثل تلفن های همراه هوشمند و تبلت ها افراد در همه لحظات به اینترنت متصل هستند و این ممکن است بسیار عادی به نظر برسد اما یک زنگ خطر است برای معتاد شدن به اینترنت. معتادان اینترنتی اغلب افرادی هستند که در ارتباط روزمره اجتماعی با افراد دیگر مشکل دارند و این مشکل آنها را بیشتر راغب استفاده از اینترنت و ترجیح ارتباطات اینترنتی به ارتباطات اجتماعی می کند. لذا با توجه به شیوع استفاده اینترنت در ایران و همچنین وجود رابطه بین اعتیاد به اینترنت با اختلالات روانی و آسیب های اجتماعی و سلامت روان، این مطالعه با هدف بررسی رابطه بین اعتیاد اینترنتی با سلامت روان دانشجویان دانشگاه آزاد اسلامی استان مازندران - واحد ساری در سال ۱۳۹۵-۱۳۹۴ مورد بررسی قرار گرفت.

### روش بررسی

مطالعه حاضر، از نوع توصیفی - تحلیلی بوده که بر روی ۲۱۰ نفر از دانشجویان انجام گرفت. جامعه پژوهشی را کلیه دانشجویان شاغل به تحصیل دانشگاه آزاد اسلامی مازندران واحد ساری در مقاطع تحصیلی سال ۹۵-۹۴ که حائز شرایط انتخاب بودند و از امکانات اینترنت استفاده می نمودند، تشکیل می دادند. روش پژوهش روش نمونه گیری در این پژوهش به صورت نمونه گیری تصادفی از نوع خوشه ای (از بین دانشکده های مجتمع دانشگاهی دانشگاه آزاد واحد ساری به صورت تصادفی، چند دانشکده انتخاب گردید و از بین تعداد کلاسهای موجود آن دانشکده ها تعدادی به صورت تصادفی انتخاب و از بین دانشجویان حاضر در کلاسها هم تعدادی به صورت تصادفی انتخاب گردیده) است. پس از انتخاب به صورت تصادفی خوشه ای، ۲۱۰ نمونه انتخاب و از نمونه فوق الذکر ۱۸۰ نفر نسبت به تکمیل به تکمیل پرسشنامه های اعتیاد به اینترنت IAT و سلامت روان GHQ اقدام نموده اند. در این تحقیق از فرم ۲۸ سوالی پرسشنامه سلامت عمومی گلدبرگ و هیلر (۱۹۷۹) GHQ که برای بررسی سلامت روان نیز به کار می رود و همچنین تست اعتیاد به اینترنت IAT که یکی از معتبرترین تست های مربوط به سنجش اعتیاد اینترنتی است و توسط دکتر کیمبرلی یانگ ابداع شده است و دارای ۲۰ سوال می باشد، استفاده می گردد. در زیر به طور مختصر به هر یک اشاره می گردد.

الف. پرسشنامه اعتیاد به اینترنت یانگ (IAT) (۱۹۹۹): یکی از معتبرترین آزمون های مربوط به سنجش اعتیاد اینترنتی است که توسط دکتر یانگ (۱۹۹۶) ابداع شده است و شامل ۲۰ سوال بر مبنای مقیاس ۵ درجه ای لیکرت، می باشد. این پرسشنامه برای سنجش میزان و شدت اعتیاد به اینترنت بر مبنای تجارب بالینی ساخته شده است. نمره کل پرسشنامه اعتیاد به اینترنت با دادن نمره یک به تمام پاسخ های "بله" و جمع کردن کل پاسخ سوالات بدست می آید. این پرسشنامه از روایی و پایایی بالایی

نسبت به گروه غیر معتاد به اینترنت افسردگی را گزارش می نماید بنابراین فرضیه یک تحقیق بین اعتیاد به اینترنت و افسردگی دانشجویان رابطه وجود دارد تأیید میگردد.

به منظور بررسی فرضیه دو تحقیق با احتساب و مقایسه به ترتیب میانگین و انحراف معیار دانشجویانی که اعتیاد به اینترنت دارند.  $35 \pm 9/66$  مقایسه میزان اضطراب دانشجویان معتاد به اینترنت با عادی تفاوت میانگین  $(29/96)$  نشان داد. همچنین با بررسی دانشجویانی که اعتیاد به اینترنت ندارند،  $5/28 \pm 6/04$  و  $P$  در سطح معنا داری  $p < 1$  بدست آمد که اضطراب در دانشجویان معتاد به اینترنت بیشتر از دانشجویان عادی بود ( $p < 1$ ) و همبستگی مثبت دارد. بنابراین فرضیه دوم (بین اعتیاد به اینترنت و اضطراب دانشجویان رابطه وجود دارد) تأیید می گردد.

با توجه به اینکه تعداد ۸۷ نفر از دانشجویان معادل  $48/33\%$  کل دانشجویان اعتیاد به اینترنت دارند، در کارکرد اجتماعی آنها اثر گذاشته است. برای این منظور میانگین و انحراف معیار دانشجویان معتاد به اینترنت و دانشجویان غیر معتاد به اینترنت و اثر آن بر کارکرد اجتماعی مورد تحلیل قرار گرفت و با مقایسه میانگینها  $27/93 \pm 13/37$  و  $9/57 \pm 3/94$  و تفاوت بدست آمده از میانگینها  $17/36$  و  $p = 0/03$  فرضیه سوم (بین اعتیاد به اینترنت و کارکرد اجتماعی دانشجویان رابطه وجود دارد) مورد تأیید قرار گرفت.

نتایج حاصله از مقایسه میانگین و انحراف معیار نشانه های جسمانی در دانشجویانی که اعتیاد به اینترنت دارند با دانشجویانی

که اعتیاد به اینترنت ندارند.  $p = 0/001$  رابطه معنا داری را نشان میدهد که در دانشجویان معتاد به اینترنت نشانه های جسمانی بیشتری نسبت به دانشجویان غیر معتاد به اینترنت داشت. بنابراین فرضیه چهارم (بین اعتیاد به اینترنت و نشانه های جسمانی رابطه وجود دارد) تأیید می گردد.

در پژوهش حاضر تعداد ۲۲ دختر و ۹ پسر و درصد بدست آمده به میزان  $71\%$  دختران دانشجو دانشگاه آزاد واحد ساری و  $29\%$  پسران دانشگاه آزاد واحد ساری معتاد به اینترنت بوده اند. لیکن با عنایت به منفی بودن  $T$  بین دختر و پسر، در اعتیاد به اینترنت در دختران و پسران دانشجو تفاوت وجود ندارد و اعتیاد به اینترنت صرفاً مربوط به دختران و پسران دانشجو نمیباشد. بنابراین فرضیه پنجم (بین اعتیاد به اینترنت در دانشجویان دختر و پسر تفاوت وجود دارد) رد گردید.

با مقایسه میانگین بومی و غیر بومی بودن در بین دانشجویان دانشگاه آزاد اسلامی واحد ساری به ترتیب  $30/89 \pm 11/45$  و  $35/45 \pm 14/16$  و با احتساب تفاوت میانگین  $4/56$  دانشجویان غیر بومی نسبت به دانشجویان بومی، اعتیاد به اینترنت دارند. بنابراین فرضیه ششم (بین اعتیاد به اینترنت در دانشجویان بومی و غیر بومی تفاوت وجود) تأیید می گردد.

جدول (۱): مقایسه میزان سلامت روان در دانشجویان بومی با دانشجویان غیر بومی

گروه	جامعه مورد مطالعه ۱۸۰ نفر		دانشجویان غیر بومی		دانشجویان بومی		عدم سلامتی روان کمتر از ۲۳ بالاتر از ۲۳
	تعداد	درصد	تعداد	درصد	تعداد	درصد	
زن	۹۶	۵۳	۴۴	۲۴	۵۲	۲۹	۲۲
مرد	۸۴	۴۷	۵۷	۳۲	۲۷	۱۵	۹
مجموع	۱۸۰	۱۰۰	۱۰۱	۵۶	۷۹	۴۴	۳۱

اطلاعات جدول شماره ۱ نشان می دهد، تعداد دانشجویان غیر بومی مجموعاً ۱۰۱ نفر (دختر و پسر) که از اینترنت بطور اعتیاد آمیز استفاده می نمایند از تعداد ۷۹ نفر دانشجویان بومی (دختر و پسر) بیشتر است، همچنین میزان سلامت روان دانشجویان بومی

بیشتر از دانشجویان غیر بومی می باشد، در خصوص ویژگیهای جمعیت شناختی نیز جدول بالا نشان می دهد، در کل تعداد زنان دانشجوی معتاد به اینترنت بیشتر از مردان دانشجو می باشد.

جدول (۲): بررسی ارتباط زیر مقیاسهای سلامت عمومی در هر دو گروه (معتاد و غیر معتاد)

اعتیاد به اینترنت	سلامت جسمانی	اضطراب	اختلال در کارکردهای اجتماعی	افسردگی
دارد	۲۷/۵۰ ± ۱۰/۴۹	۳۵/۰۰ ± ۹/۶۶	۲۷/۹۳ ± ۱۳/۳۷	۶/۳۱ ± ۷/۹۲
ندارد	۸/۷۵ ± ۲/۰۸	۶/۰۴ ± ۵/۲۸	۹/۵۷ ± ۳/۹۴	۶/۰۵ ± ۵/۰۶
نتیجه آزمون	F=۳/۹۵	F=۲/۷۰	F=۱/۹۶	F=۷/۰۵
Independent t - test	p<۰/۰۰۱	p<۰/۰۰۱	p<۰/۰۰۳	p<۰/۰۰۱

نتایج حاصل از جدول ۲، نشان می‌دهد، بین اعتیاد اینترنتی و عدم ویژگی‌های سلامت جسمانی همبستگی معنا داری وجود دارد. همچنین یافته‌ها نمایانگر آن است که بین اعتیاد به اینترنت و اضطراب رابطه مثبتی وجود دارد و اعتیاد به اینترنت موجب اختلال در کارکرد های اجتماعی می‌گردد. این یافته‌ها به این معناست که افراد مبتلا به اعتیاد اینترنتی متعاقباً پیامدهای حاصل از آن مانند افسردگی را نیز تجربه می‌کنند.

### بحث و نتیجه گیری

استفاده غیر مفید از اینترنت بیشتر از استفاده مفید می‌باشد و موجب خواهد شد که فرد ارتباطات خود را با دنیای واقعی و پیرامون محدود کند. به همین لحاظ ممکن است حالت‌هایی از قبیل نگرانی، احساس حقارت، احساس تنهایی و غم، عصبی بودن، احساس اضطراب و ترس و افسردگی در فرد به وجود آید. یافته‌های پژوهش فوق‌الذکر با پژوهش حاضر هم جهت است. کاپلان<sup>۱</sup> (۳) در مطالعات خود گزارش نمود که اعتیاد اینترنتی می‌تواند احساس تنهایی و انزوا را در فرد تقویت کند و بدین ترتیب بهزیستی روانشناختی فرد را بر هم بزند و موجب بروز مشکلات دیگری از قبیل اضطراب، ترس و احساس حقارت در فرد شود. نتیجه یاد شده همسو با پژوهش حاضر در مورد ایجاد اضطراب در دانشجویانی که به طور اعتیاد آمیز از اینترنت استفاده می‌کنند؛ است.

آرتس و دیگران<sup>۲</sup> (۴) نیز در مطالعه خود گزارش نمودند، انزوایی که برای فرد در اثر استفاده بیش از حد اینترنت بوجود می‌آید، موجب می‌شود تا وابستگی وی به استفاده از اینترنت بیشتر شود و این فرآیند موجب دوری از دنیای حقیقی و زندگی در دنیای مجازی می‌گردد. این تحقیق نیز همسو با پژوهش حاضر می‌باشد که این ویژگی‌ها موجب می‌گردد به مرور زمان فرد به لحاظ هویتی نیز دچار تزلزل شود و در صورتی که در دوره نوجوانی یا شروع دوره جوانی باشد، نتواند بحران هویت خود را حل کند و دچار سردرگمی و پوچی گردد که این فرآیند سبب ساز

انزوای بیشتر در فرد خواهد شد، طبق مطالعه دیویس<sup>۳</sup> (۵) اعتیاد اینترنتی موجب کمتر شدن سازگاری فرد می‌شود و طبق مطالعه شایق<sup>۶</sup> (۶) هیجان خواهی را در آنها تقویت کند که هیجان خواهی موجب می‌شود فرد نتواند سازگاری بهینه را با محیط خود داشته باشد و بدین ترتیب طبق مطالعه کاپلان<sup>۴</sup> (۳) و گونزالز<sup>۵</sup> (۷) بهزیستی روانشناختی اینگونه افراد بیشتر در معرض خطر است و آسیب بیشتری را خواهند دید. استفاده اعتیاد آمیز از اینترنت موجب شکل گیری عدم انعطاف پذیری و خشکی در کارکرد رفتار اجتماعی آنها می‌شود که به مرور زمان احساس تنهایی را تقویت می‌کند که این موضوع نیز در مطالعات ناستی زایی<sup>۸</sup> (۸) و شایق و همکاران<sup>۶</sup> (۶) نیز گزارش داده شده که احساس تنهایی یکی از ویژگی‌های افراد مبتلا به اعتیاد اینترنتی است. اعتیاد اینترنتی نمی‌تواند در افرادی که ویژگی‌هایی از قبیل احترام به دیگران، روابط سالم و موثر با دیگران و داشتن نگرش مثبت، مورد علاقه دیگران بودن به علت رفتارهای صحیح و سالم، انعطاف پذیری در زندگی، برخورد منطقی با مسائل و مشکلات زندگی و رک بودن با در نظر گرفتن ملاحظات اخلاقی، دارند نفوذ یابند. یافته‌های تحقیق حاضر همسو با تحقیقات محمدی<sup>۹</sup> (۹)، داودآبادی<sup>۱۰</sup> (۱۰)، منتظرالظهور و نورسفادانی<sup>۱۱</sup> (۱۱)، پیرزاده<sup>۱۲</sup> (۱۲) می‌باشد. یافته‌ها در خصوص مقایسه اعتیاد اینترنتی در دانشجویان پسر و دختر نشان می‌دهد که به لحاظ آماری تفاوت معنا داری بین آنها وجود ندارد، هرچند میانگین اعتیاد اینترنتی دانشجویان پسر بیشتر از دختر است، اما این تفاوت معنا داری نمی‌باشد. بنابراین هم دختران و هم پسران می‌توانند دچار اعتیاد اینترنتی شوند و به لحاظ تنوعی که اینترنت دارد و فضاهای مجازی زیادی که در سایت‌های مختلف وجود دارد، می‌تواند تمامی نوجوانان و جوانان را جذب کند و آنها را وابسته به خود کند. نتایج به دست آمده در این تحقیق از مقایسه سلامت روان دختران و پسران دانشجو نیز نشان دهنده این است که زنان دانشجو بیشتر از مردان دانشجو دارای اثرات اعتیاد اینترنتی بر سلامت روانشان می‌باشند. مطالعات گزارش داده شده از تحقیق

سعی بر آن بود که ضمن کسب اعتماد و محرمانه بودن اطلاعات، و پاسخ پرسشنامه بدون درج نام صورت گیرد، لیکن بسیار وقت گیر بود و عدم همکاری و اتلاف وقت زیادی به همراه داشت. ۴- به دلیل حجم بالای پرسشنامه دانشجویان باید حوصله زیاد وقت فراوانی برای پر کردن گزینه ها می گذاشتند در نتیجه خیلی از دانش جویان پرسشنامه را به صورت نیمه کاره رها می کردند و در نهایت زمان زیادی طول کشید تا تعداد نمونه مورد نظر به دست آمد. ۵- عدم کنترل بعضی از متغیرهای تعدیل کننده از قبیل مدت زمان استفاده از اینترنت، نوع برنامه های مورد استفاده و ..... که امکان بررسی آنها وجود نداشت.

با توجه به یافته های پژوهش مبنی بر "همبستگی بین اعتیاد اینترنتی با سلامت روان" به مسئولین دانشگاهی پیشنهاد می شود که آموزشهای لازم را در جهت چگونگی استفاده بهینه از اینترنت به دانشجویان بدهند تا بدین ترتیب از اعتیاد آنها جلوگیری کنند و سلامت روانی آنها برهم نخورد. با توجه به نتایج پژوهش مبنی بر رابطه بین اعتیاد اینترنتی با اضطراب در بین دانشجویان به مدیران دانشگاه و نیز آموزش عالیو آموزش پرورش پیشنهاد میشود که برای جلوگیری از اضطراب دانشجویان و دانش آموزانی که از اینترنت استفاده می کنند آموزش های لازم تن آرامی داده شود. با توجه به یافته های حاصل مبنی بر "رابطه بین اعتیاد اینترنتی با اضطراب و افسردگی در بین دانشجویان" به مدیران دانشگاهها پیشنهاد می شود برای جلوگیری از انزوای و گوشه گیری دانشجویان استفاده کننده از اینترنت و همچنین بروز اعتیاد اینترنتی در بین آنها و آموزشهای لازم درخصوص میزان استفاده بهینه از اینترنت به آنها داده شود. همچنین پیشنهادات فوق در راستای تحقیقات آینده به سایر پژوهشگران به شرح زیر ارائه میگردد: ۱. بررسی علل بوجود آمدن اعتیاد اینترنتی در بین دانشجویان و دانش آموزان و ..... ۲. بررسی میزان شیوع اعتیاد اینترنتی در دانشجویان با شیوه های مختلف ۳. بررسی میزان استفاده بهینه از اینترنت در دانشجویان و در پاره ای " رشته های آموزش عالی دانشگاه

### تشکر و قدردانی

در پایان از اساتید و مسئولین گروه روانشناسی دانشگاه آزاد اسلامی واحد ساری و دانشجویانی که در روند پژوهش حاضر همکاری و مشارکت کردند، کمال تشکر و امتنان را دارم.

ناستی زایی(۸) و شایق و همکاران(۶) با یافته های پژوهش مذکور همسویی کامل دارند، بنابراین می توان نتیجه گرفت که اعتیاد اینترنتی می تواند سطح سازگاری افراد را کاهش دهد و موجبات افزایش اضطراب، افسردگی و اختلال در عملکرد اجتماعی افراد را فراهم کند و مهارتهای آنها را کاهش داده و احساس تنهایی را در آنها به وجود بیاورد. نتایج حاصل از این پژوهش در راستای تایید تحقیقات متعددی است که همگی نشان دهنده بالاترین میزان (علائق جسمانی، اضطراب و بی خوابی، بدکارکردی اجتماعی، افسردگی) علائم اختلالات سلامت روانی در معنادان به اینترنت می باشد. اعتیاد به اینترنت می تواند زندگی اجتماعی و روابط اجتماعی فرد را بسیار تحت تاثیر قرار دهد و آن را دچار اختلال کند یانگ (۱۳). در نتیجه فرد، بودن با رایانه و فضاهای مجازی را جذابتر از دنیای واقعی می داند و هر چه بیشتر در این فضاها وقت خود را می گذرانند و به مرور زمان دچار گوشه گیری و عدم خود کنترلی می شوند یانگ(۱۳). مجموعه ای از عوامل شناختی و رفتاری در شکل گیری این اختلال دخیل هستند به عبارت دیگر افرادی که در گذشته از سلامت روانی کمتری برخوردار بودند، حمایت اجتماعی ضعیفی داشتند و از عزت نفس پایینی برخوردار هستند، بیشتر در معرض ابتلا به این اختلال قرار دارند. در کل بر اساس نتایج این مطالعه، برای مصونیت دانشجویان از خطرات احتمالی و عواقب ناشی از اعتیاد به اینترنت بر سلامت روان، دوره های آموزشی و مشاوره ای و مهارتهای مقابله ای توصیه می گردد.

مسلماً برای شروع هر کار و هر پژوهش جدیدی مشکلات و موانع فراوانی در برابر پژوهشگر قرار می گیرد که گاهی مشکل است و همچنین گاهی قابل پیش بینی و بعضی مواقع غیر منتظره می باشد. پژوهش حاضر "اعتیاد به اینترنت" حیطه جدیدی می باشد که روانشناسان در سالهای اخیر آنرا مطرح کرده اند و به طور جدی در مورد آن به تحقیق پرداخته اند در نتیجه هنوز توافق کلی در ارتباط با تعریف این مساله، فاکتورهای موثر بر آن و همچنین عوامل زمینه ساز و راههای مقابله با این معضل به وجود نیامده است که این مساله می تواند، مهمترین محدودیت این تحقیق باشد، غیر از این محدودیت موارد دیگری نیز وجود داشت: ۱- محدود بودن نتایج پژوهش به دانشجویان دانشگاه آزاد اسلامی - واحد ساری

۲- کاستی پژوهش مشابه در زمینه موضوع این پژوهش جهت مقایسه نتایج ۳- عدم همکاری برخی از دانشجویان در تکمیل پرسشنامه مهمترین محدودیت این مطالعه بود و در این مورد

### References

- Bahri N, Sadegh Moghadam L, khodadost L, Mohammadzade J, Banafsheh E. Internet Addiction Status and its Relation

with Students' General Health at Gonabad Medical University. Modern Care, Scientific Quarterly of Birjand Nursing and

- Midwifery Faculty.2011; 8(3): 73-166 [Persian].
2. Alavi S, Eslami M, Maracy M .Psychometric Properties of Young Internet Addiction Test. J Behavior Sci. 2010; 4(3): 89-183[Persian].
  3. Caplan SE. Problematic Internet use and psychosocial well-being: development of a theory-based cognitive-behavioral measurement instrument. Computers in human behavior. 2002;18(5):553-75.
  4. Artzi Ben E, Hamburger YA.The Relationship between Extraversion and Neuroticism and the Different Uses of the Internet. Computer in Human Behavior.2000; 16: 441-449.
  5. Davis RA. Cognitive- Behavior model of Pathological Internet use. Journal of Computer in Human Behavior. 2001; 17: 178-195.
  6. Shayegh S, Azad H, Bahrami H. Investigation of Internet Addiction and its Relationship with Personality Traits in Adolescents in Tehran. Journal of Fundamentals of Mental Health. 2009; 42: 158-149.
  7. Gonzalez NA.Internet Addiction Disorder and its Relation to Impulse Control. [Dissertation]. USA: Texas University College Psychology.2008: 6-25.
  8. Nastiezaie N. The Relationship between General Health and Internet Addiction. Zahedan J Res Med Sci. 2009; 11(1): 57-63. [Persian].
  9. Mohamadifar M, Rahimian M. Internet Addiction & Mental Health. Journal of Contemporary Psychology. 2010:5.
  10. Davoodabadi H. The Relationship between Internet Addiction and Mental Health and Personality Traits Network Users. [Dissertation]. Tehran: Tarbiat Modares University; 2006:185.
  11. Montazerolzohor Varnosefaderan N. The Relationship between Internet Addiction and Mental Health in Young People with the Personality traits and Attachment Styles in Isfahan. [Dissertation].The Islamic Azad University of Marvdasht; 2011: 150.
  12. Pirzadeh A, The Relation Between General Health and Internet Addiction in Scholars of Isfahan University of Isfahan University of Medical Sciences. Journal of Health Science Research. 2012; 8.52-58.
  13. Young K S. Internet Addiction: The emergence of New Clinical Disorder Paper Presented at the 104.The Annual Meeting of the APA. Toronto; 1999.