

رابطه میزان نوع استفاده از اینترنت با نگرش دانشجویان نسبت به اثرات اینترنت بر آشفته‌گی افکار، اختلال خواب و تیک‌های عصبی

هاجر خباز*

محسن آیتی**، محمد رضایی***

چکیده

پژوهش حاضر با هدف بررسی رابطه میزان نوع استفاده از اینترنت با نگرش دانشجویان نسبت به اثرات اینترنت بر آشفته‌گی افکار، اختلال خواب و تیک‌های عصبی انجام گردید. این پژوهش از نظر هدف، کاربردی و از نظر روش جمع‌آوری اطلاعات، همبستگی است. نمونه پژوهش، شامل ۲۴۹ نفر از دانشجویان (دختر و پسر) بودند که تجربه استفاده از اینترنت را داشتند. برای جمع‌آوری داده‌ها از نگرش‌سنج محقق ساخته اثرات اینترنت استفاده شد. این سنج نگرشی توسط ۱۵ متخصص بررسی و اعتبار صوری و محتوایی آن مورد تأیید قرار گرفت. جهت تجزیه و تحلیل نتایج پژوهش، روش آماری رگرسیون چند متغیره استفاده گردید. بر اساس نتایج تحقیق، میزان و نوع استفاده از اینترنت به عنوان متغیر پیش‌بین، حدود ۱۶٪ تغییرات متغیر وابسته (اختلال خواب و تیک عصبی) را تبیین می‌کند. نتایج تحقیق نشان داد میزان استفاده از برخی کاربردهای اینترنتی همانند تعامل با سایت‌های اجتماعی با اختلال خواب و تیک‌های عصبی رابطه مثبت و میزان استفاده از برخی کاربردهای دیگر همانند استفاده از سایت‌های آموزشی با متغیر وابسته رابطه منفی دارد.

کلیدواژه‌ها: اختلال خواب، تیک، اینترنت، دانشجویان.

* دانشجوی دکتری روانشناسی، دانشگاه علامه (نویسنده مسئول)، h_khb@yahoo.com

** دانشیار برنامه‌ریزی، دانشگاه بیرجند، mayati@birjand.ac.ir

*** کارشناس ارشد روانشناسی تربیتی، دانشگاه علامه، m.rezaei1510@gmail.com

تاریخ دریافت: ۱۳۹۶/۲/۱۶، تاریخ پذیرش: ۱۳۹۶/۵/۱۱

۱. مقدمه

اگرچه جزئیات نقش خواب به خوبی شناخته شده نیست ولی پیشرفت های اخیر در ارتباط با خواب و اثرات عملکردی آن نشان داده است که این فرایند برای رشد و سلامت عملکرد مغز ضروری است (تونونی و سیرلی Tononi, & Cirelli, ۲۰۰۳). خواب یکی از مهمترین چرخه های شبانه روزی و یک الگوی پیچیده زیست شناختی است و بی خوابی از جمله شایعترین اختلالات خواب می باشد که به صورت اشکال در شروع خواب یا دوام و فقدان خوابی که نیرو بخش و خستگی زداست، مطرح می شود (احمد وند، ۲۰۱۰) به عبارت دیگر یکی از نیازهای اساسی انسان خواب می باشد به طوری که اختلال در خواب در اغلب موارد نشانه ی زودرس در بیماری های روانپزشکی است (کاپلان Kaplan, ۲۰۰۲). اختلالات خواب (بی خوابی، احساس خواب آلودگی در روز و...) منجر به نتایج منفی و نامطلوب در کیفیت زندگی و عملکرد افراد می گردد. دانشمندان عوامل متعددی از جمله سن، جنس و عوامل محیطی را در میزان بروز اختلالات خواب در افراد دخیل دانسته اند. (وب Weeb, ۱۹۷۵). اختلالات خواب عموماً موجب خواب آلودگی گسترده برای فرد در طول روز می شود و می تواند بر خلق و خوی، هوشیاری، حافظه، امنیت و عملکرد روزانه تاثیر گذار باشد (استنلی Stanley, ۲۰۰۵). علی رغم این که کارکردهای خواب هنوز به روشنی مشخص نیست اما وجود آن برای تداوم زندگی، ضروری و اختلال در آن به وجود آورنده مشکلات بسیاری است. زیرا چنانچه کمبود خواب در اثر عوامل مختلف، طولانی شود منجر به آشفتگی، پریشانی ذهنی و ایجاد مشکل در عملکردهای زیستی بدن خواهد شد. گاهی نیز دوره های پسیکوتیک و افسردگی شدید با بی خوابی مفرط شروع می شوند (پور افکاری، ۱۳۹۳). عواقب عمده محرومیت از خواب، خواب آلودگی، اختلال عملکرد و بد خلقی است. اختلالاتی نیز در خلاقیت، انعطاف پذیری شناختی، توانایی تغییر راهبرد، ابداع و طرح ایده های غیر معمول دیده می شود. در اختلال خواب عوامل محیطی موثر است عوامل محیطی نقش غیر آشکاری را در تسریع و تکرار اختلالات خواب دارند. (بخشایش و لشکریان، ۱۳۸۱). از عوامل محیطی می توان به نقش و تاثیر اینترنت اشاره کرد به گفته ی هیگوجی Higuchi استفاده افراطی از اینترنت موجب کوتاهی دوره خواب، تغییر آرایش خواب و تضعیف کیفیت خواب می گردد (هیگوجی، ۲۰۰۵؛ مسعودنیا، ۱۳۹۰)

تیک به حرکات، صداها، ژست‌های ناگهانی، تکراری، سریع، نامنظم و غیرارادی گفته می‌شود که می‌تواند در هر نقطه از بدن رخ دهد و به ندرت بیش از یک ثانیه طول می‌کشد. تیک می‌تواند تک تک یا بصورت گروهی رخ دهد. و دارای دو نوع حرکتی و صوتی می‌باشد که هر کدام می‌تواند طیفی بین ساده تا پیچیده را بخود اختصاص دهد. تیک‌های حرکتی ساده مانند پرش‌های بازو و شانه و تیک‌های حرکتی پیچیده مانند ژست‌هایی در صورت و دست (مثل بالا بردن دست و صاف کردن مو) یا تکرار برخی کلمات خود می‌باشد. (قلعه‌بندی و همکاران، ۱۳۹۰). تیک ممکن است پس از یک محرک یا در پاسخ به یک میل درونی ظاهر گردد (پور افکاری، ۱۳۹۳). اختلالات تیک فقط ژنتیکی نمی‌باشد بلکه شرایط محیطی نقش عمده‌ای در این زمینه بازی می‌کنند و می‌توان بسیاری از این شرایط را کنترل نمود (جمالی فر، ۱۳۹۲). از عوامل محیطی مؤثر بر تیک‌ها می‌توان به تلویزیون و کامپیوتر اشاره نمود، بعضی از افرادی که مبتلا به تیک هستند حساسیت شدیدی نسبت به نور دارند بطوری که نور باعث تشدید شدن و افزایش علائم و نشانه‌های تیک آن‌ها می‌شود. میزان تشعشع و سوسو زدن این نوع وسیله‌ها نیز در این زمینه دخالت دارند شفافیت بسیار بالا و سرعت چشمک زدن هم می‌توانند باعث بوجود آمدن حمله ناگهانی یا سایر واکنش‌های عصب‌شناختی شوند (جمالی فر، ۱۳۹۲).

جهان امروز شاهد ظهور گسترده‌ی تحول و تنوع خواهی در میان مردم است. این تحولات و تغییرهای اساسی بیشتر در عرصه‌ی سبک زندگی، ارزش‌ها، باورها، رفتارهای اجتماعی، ارتباطی و مسائل فرهنگی، خود را نشان می‌دهند. فضای غالب جهانی صرف نظر از درستی و مطلوب بودن و یا نبودن آن، متأثر از سه جریان تحولی مهم است که جهان امروز را در بر گرفته است که می‌توانیم از آن‌ها به عنوان گسترش سریع اطلاعات؛ ارتباطات و پیشرفت فزاینده‌ی تکنولوژی که نمود واقعی آن اینترنت است یاد نماییم (سجادی، ۱۳۸۴). اینترنت به دلیل دارا بودن ویژگی‌ها و جاذبه‌های خاص خود در مقایسه با سایر وسایل ارتباط جمعی از اقبال بسیاری برخوردار گشته است. به طوری که امروزه شاهدیم بسیاری از افراد در قالب جستجوهای اینترنتی و کار با آن سعی دارند بسیاری از مشکلات و مسائل خود را برطرف نمایند و به نیازهای خود پاسخ دهند (شایق، آزاد، بهرامی، ۱۳۸۸). در واقع اینترنت پدیده‌ای است که تأثیرات شگرفی بر جنبه‌های مختلف زندگی افراد می‌گذارد. "اینترنت یک وسیله‌ی ارتباطی چندرسانه‌ای است که در درون خود دنیایی از اطلاعات را جای داده و رسانه‌هایی چون، تلویزیون، وسایل چاپی و تلفن را ادغام کرده

است. اینترنت دارای خاصیت برقراری ارتباط دو طرفه بوده و کاربران اینترنت می‌توانند با افراد مختلف در هر قشر، نژاد و قومیتی به بحث و گفتگو بپردازند و در این فضای گفتمان، با آزادی کامل، نظرات خود را بیان کنند. در این محیط‌ها یک محیط مجازی خلق می‌گردد که در درون آن می‌توان احساسات و عواطف خود را بیان کرد، از کاربران در زمینه‌های مختلف راهنمایی گرفت، یا خود را در قالب شخصیت‌های دیگر معرفی کرد" (زنجانی‌زاده، جوادی، ۱۳۸۴).

تحقیقات انجام شده در ارتباط با اینترنت در برخی موارد حاکی از نتایج متفاوت بوده است، در تحقیقی (۱۹۹۵) که با ۷۳ خانوار انجام گردید، نقش اینترنت در مشارکت اجتماعی و سلامت روانی بررسی گردید. یافته‌های تحقیق حاکی از آن بود که استفاده‌ی زیاد از اینترنت حتی با اهداف ارتباطی، باعث کاهش مقدار چرخه ارتباطات اجتماعی مستقیم و رودررو می‌شود. همچنین گزارش شد، استفاده‌ی زیاد از اینترنت با افزایش افسردگی، احساس تنهایی و عقب‌نشینی از زندگی واقعی و تغییر الگوی زندگی عجین است (اسلوین، ۱۳۸۰). در تقابل با این یافته، هوارد طی پژوهشی بیان می‌دارد که اجتماع مجازی، نسخه تکنولوژیکی اجتماع سنتی است و فناوری‌های ارتباطی و اطلاعاتی به ما فرصت بازسازی اجتماعات را در عصر جدید می‌دهند (محسنی، دوران و سهرابی، ۱۳۸۵). سیلفهوت، برانجا، دیلسینگ، ترباگت و میوس (Selfhout, Branja, Delsing, Terbogt & Meeus ۲۰۰۹) در پژوهش خود به بررسی ارتباط بین مدت زمان استفاده از فعالیت‌های ارتباطی - اجتماعی و غیر ارتباطی - اجتماعی در اینترنت با افسردگی و اضطراب اجتماعی پرداختند، نتایج این پژوهش نشان داد، در افرادی که کیفیت دوستی‌ها و ارتباط‌های واقعی آنها پایین بود استفاده از اینترنت و فعالیت در شبکه‌های اجتماعی مجازی پیش‌بینی‌کننده کاهش افسردگی بود اما در افرادی که ارتباطات اجتماعی خوبی داشته و با هدف ایجاد ارتباط در اینترنت فعالیت نداشتند استفاده از اینترنت پیش‌بینی‌کننده افزایش افسردگی و اضطراب اجتماعی بود.

ناستی‌زایی در پژوهشی به این نتیجه رسید که استفاده بیش از حد از اینترنت به تخریب سلامت روان، احساسات، افکار و روحیات منجر شده و در نهایت مشکلات رفتاری و ارتباطی را به وجود می‌آورد (ناستی‌زایی، ۱۳۸۸). در پژوهشی دیگر که توسط درگاهی و رضوی انجام گرفت نیز مشخص گردید که همه کاربران که به اینترنت اعتماد داشتند درجات مختلفی از رفتارهای روانی - اجتماعی مانند، احساس بیگانگی با خود، احساس

ضعف و ناتوانی در انجام امور، رفتار ناهنجار اجتماعی و افکار پریشان، اجتماع‌گریزی، درون‌گرایی و رفتار احساسی را دارا بودند (درگاهی و رضوی، ۱۳۸۶). نتایج پژوهش جهانیان و صفری (۲۰۱۳) حاکی از این بود که بین استفاده بی‌رویه و اعتیادگونه از اینترنت و سلامت روان رابطه معنادار و منفی وجود دارد. نتایج پژوهش وانجاک (Wanajak, ۲۰۱۱) نشان داد دانش‌آموزان معتاد به اینترنت در مقایسه با دانش‌آموزانی که به صورت نرمال از اینترنت استفاده می‌کنند ساعات طولانی را با اینترنت می‌گذرانند همچنین در این تحقیق مشکلات تحصیلی، مشکلات جسمی و روانی و مشکلات ارتباطی به عنوان اثرات منفی استفاده از اینترنت گزارش شد. کو، یین، یین، چن و چن (Ko, Yen, Yen, Chen, & Chen, ۲۰۱۲) نیز با مروری بر پژوهش‌های مرتبط با اثرات اینترنت گزارش دادند که استفاده زیاد از اینترنت و یا به بیان دیگر، اعتیاد به اینترنت با اختلال افسردگی، سوء مصرف مواد، اضطراب اجتماعی و رفتارهای خشونت‌آمیز ارتباط دارد.

در خصوص اینترنت و اختلال خواب و تیک عصبی نیز تحقیقاتی صورت گرفته است، نتیجه تحقیق هیگوجی (۲۰۰۵) نشان داد که استفاده افراطی از اینترنت بر کوتاه شدن دوره خواب، و همچنین تغییر آرایش خواب و تضعیف کیفیت خواب تاثیر گذار است (هیگوجی، ۲۰۰۵). نتیجه تحقیق کاجوچن (Cajochen, ۲۰۰۰) نیز بیانگر این مطلب بود که اثرات افراطی اینترنت بر افزایش هوشیاری، انگیزتگی فیزیولوژیک و دشواری در خواب رفتن اثر دارد (کاجوچن، ۲۰۰۰؛ مسعود نیا، ۱۳۹۰)، به گزارش لام (Lam و همکاران، ۲۰۰۹) نیز استفاده افراطی از اینترنت می‌تواند منجر به اختلال‌های تکانه شود (لام، ۲۰۰۹). یافته‌های تحقیق مسعود نیا (۱۳۹۰) با عنوان "رابطه‌ی آسیب‌شناختی/جبری از اینترنت با بروز علائم اضطراب و بی‌خوابی در میان اعضای هیئت علمی دانشگاه یزد" نیز حاکی از آن بود که استفاده افراطی و اعتیاد به اینترنت یک عامل نیرومند برای تهدید سلامت روانی و بروز علائم اضطراب و بی‌خوابی کاربران است (مسعود نیا، ۱۳۹۰).

در اغلب پژوهش‌های صورت گرفته در ارتباط با اینترنت اشاره شده که اینترنت ابزاری خنثی است و میزان استفاده و نوع استفاده از آن تعیین‌کننده سودمندی و یا نتایج ناخوشایند حاصل از آن می‌باشد (سیلفهوت، برانجا، دیلسینگ، ترباگت و میوس, Selfhout, Branja, Delsing, Terbogt, & Meeus, ۲۰۰۹) نتایج متفاوت در پژوهش‌های مرتبط با این فناوری گسترده، ضرورت مطالعات بیشتر با توجه به امکانات مختلف اینترنت و متناسب با بافت و ساخت فرهنگی و محیطی را نمایان می‌سازد. این پژوهش، با هدف بررسی رابطه میزان و

نوع استفاده از اینترنت با نگرش دانشجویان نسبت به اثرات اینترنت بر اختلال در خواب و تیک‌های عصبی انجام گردید. در این بررسی اثرات اینترنت از دیدگاه افرادی مورد بررسی قرار گرفت که کاربر اینترنت بوده و تجربه استفاده از اینترنت را دارند. از این طریق، افراد با توجه به تجربه خود در مورد استفاده از اینترنت، با بینش بیشتری نسبت به فضای اینترنت و اثرات آن، نظر و نگرش خود را بیان می‌کنند که این مسأله به واقعی‌تر بودن نظریات و نگرش‌ها در مورد اثرات این فناوری کمک می‌کند. به بیان دیگر، تأثیرات اینترنت، با توجه به نظر افرادی سنجیده شد که در بستر اجتماعی - فرهنگی شهر زندگی می‌کنند. همچنین استفاده از امکانات مختلف اینترنت و مقدار زمان استفاده از آن با این احتمال که این متغیرها اثرات متفاوتی به همراه دارند، لحاظ شده است (یعنی اثرات اینترنت بر فردی که صرفاً به فعالیت‌های علمی و جست‌وجوی مقاله‌های علمی - تخصصی یا آموزشی می‌پردازد با فردی که گفتگوهای آنلاین و وبگردی را در محیط اینترنت ترجیح می‌دهد متفاوت است) بنابراین سوال پژوهش عبارت است از اینکه: آیا میزان و نوع استفاده از اینترنت نقش پیش‌بینی‌کننده‌ای در نحوه نگرش دانشجویان نسبت به اثرات استفاده از اینترنت بر اختلال در خواب و تیک‌های عصبی دارد؟

۲. روش پژوهش

پژوهش حاضر از نظر هدف کاربردی و از نظر روش جمع‌آوری اطلاعات، همبستگی می‌باشد. جامعه آماری این پژوهش، شامل دانشجویان (دختر و پسر) شهر بیرجند بود که به نوعی استفاده از اینترنت را تجربه کرده‌اند. نمونه پژوهش، شامل ۲۴۹ نفر از دانشجویان بودند که از روش نمونه‌گیری در دسترس انتخاب شدند. بدین صورت که از بین تعدادی از دانشگاه‌های بیرجند (آزاد، پیام نور و دولتی) نمونه‌هایی انتخاب گردید که همه آن‌ها جزء کاربران اینترنت به شمار می‌آیند. در این تحقیق، نحوه نگرش دانشجویان نسبت به اثرات استفاده از اینترنت (با توجه به میزان و نوع استفاده آن‌ها از این تکنولوژی) مورد بررسی قرار گرفت. برای سنجش متغیرهای پژوهش از نگرش‌سنج محقق‌ساخته‌ی اثرات اینترنت استفاده شد. اعتبار صوری و محتوایی آن بعد از بررسی تخصصی، توسط ۱۵ متخصص مورد تأیید قرار گرفت. (این متخصصین از پنج حوزه مختلف روان‌شناسی، علوم تربیتی، علوم اجتماعی، کارشناسان فرهنگی و کارشناسان فناوری و تکنولوژی انتخاب شدند و با دریافت پرسشنامه بر گویه‌های تعیین شده اعمال نظر نمودند به این صورت که گویه‌های

نامرتبط و یا گویه های همپوش و تکراری با نظر نهایی آنها حذف و گویه ها لازم و ضروری اضافه گردید و در نهایت به صورت پرسشنامه مطلوب برای رسیدن به اهداف پژوهش تنظیم گردید. به منظور همساز بودن با بنیادهای نظری و تجربی، سنجۀ نگرشی به کار رفته در پژوهش حاضر، بر پایه تقسیم مکالین و اوستروم بنا گردید. که نگرش‌ها را دارای سه جزء شناختی، عاطفی و رفتاری می‌دانند. این محققان معتقدند برای شکل‌گیری نگرش در مورد یک موضوع، جنبه‌های شناختی و عاطفی در مورد آن موضوع بسیار تأثیرگذار می‌باشد و ناخودآگاه به عملکردهای فرد جهت داده و الگوهای نگرشی و رفتاری خاصی را برای وی تعیین می‌کنند. (کریمی، ۱۳۷۳). در تحقیق حاضر، میزان و نوع استفاده از کاربردهای اینترنتی به عنوان متغیر پیش بین و نحوه نگرش دانشجویان نسبت به اثرات اینترنت بر اختلال خواب و تیک های عصبی به عنوان متغیر ملاک به کار رفته است.

در جدول شماره ۱، میانگین میزان استفاده از کاربردهای اینترنتی توسط دانشجویان، و شاخص‌های توصیفی دیگر، مانند انحراف معیار و نما بیان شده است.

جدول ۱. تعداد، میانگین، انحراف معیار و نما در کاربردهای مختلف از اینترنت در دانشجویان

نوع کاربرد	تعداد کاربران	میانگین گروه	انحراف معیار	نما
چت و گفتگوی آنلاین	۲۳۶	۰/۷۴	۱/۰۸	۰
ایمیل	۲۴۸	۱/۵۶	۱/۱۳	۱
وب‌گردی (سرگرمی)	۲۴۰	۱/۴۱	۱/۲۰	۰
وب‌نویسی (وبلاگ)	۲۴۰	۰/۹۷	۱/۲۱	۰
وب‌نویسی (وب سایت شخصی)	۲۳۲	۰/۷۵	۱/۱۵	۰
بازی	۲۴۵	۱/۰۷	۱/۲۸	۰
خبر خوانی ورزشی	۲۴۵	۱/۱۱	۱/۱۸	۰
خبر خوانی فرهنگی، اقتصادی، اجتماعی	۲۴۸	۱/۴۵	۱/۲۰	۱
خبر خوانی سایر موارد	۲۳۵	۱/۵۳	۱/۲۳	۲
دانلود فیلم	۲۴۴	۱/۱۴	۱/۲۷	۰
دانلود موسیقی	۲۴۴	۱/۵۸	۱/۲۸	۰
دانلود عکس	۲۴۷	۱/۷۵	۱/۲۰	۱
دانلود نرم افزار	۲۴۴	۱/۴۱	۱/۳۰	۰
دانلود کتاب و مقاله	۲۴۶	۱/۷۷	۱/۳۱	۳
تعامل یا کار با سایت‌های اجتماعی (فیس‌بوک، توئیتر و...)	۲۴۶	۰/۹۷	۱/۲۴	۰

۷۸ رابطه میزان نوع استفاده از اینترنت با نگرش دانشجویان نسبت به اثرات اینترنت بر ...

۳	۱/۳۳	۱/۸۳	۲۴۸	علمی - تخصصی جستجو مقاله‌های علمی، تخصصی و ...
۱	۱/۲۵	۱/۴۵	۲۴۹	استفاده از سایت‌های آموزشی (مثل سایت رشد و...)
۰	۱/۱۵	۱/۱۷	۲۴۷	انجام کارهای اداری و

** در سطح ۱٪ معنی دار

همچنین، ماتریس همبستگی متغیرهای پیش‌بین، که حاوی ضریب همبستگی اسپیرمن، بین هر جفت از متغیرها می‌باشد برای کل نمونه محاسبه شده است.



جدول ۲: ماتریس همبستگی متغیرهای پیش‌بین (حاوی ضریب همبستگی اسپیرمن، بین هر جفت از متغیرها)

متغیر	۱	۲	۳	۴	۵	۶
۱- ساعت استفاده	-	.237(**)	.229(**)	.342(**)	.264(**)	.172(**)
۲- مدت آشنایی		-	0.049	.204(**)	0.023	-0.038
۳- چت و گفتگوی آنلاین			۱	.488(**)	.343(**)	.258(**)
۴- ایمیل				-	.307(**)	.337(**)
۵- وب‌گردی (سرگرمی)					۱	.340(**)
۶- وب‌نویسی (وبلاگ) (شخصی)						۱
۷- وب‌نویسی (وب سایت شخصی)						
۸- بازی						
۹- خبر خوانی سیاسی						
۱۰- خبر خوانی ورزشی						
۱۱- خبر خوانی فرهنگی، اقتصادی، اجتماعی						
۱۲- خبر خوانی سایر موارد						
۱۳- دانلود فیلم						
۱۴- دانلود موسیقی						
۱۵- دانلود عکس						
۱۶- دانلود نرم افزار						
۱۷- دانلود کتاب و مقاله						
۱۸- تعامل یا کار با سایت‌های اجتماعی (فیس‌بوک، توئیتر و...)						
۱۹- علمی - تخصصی (سرچ مقاله‌های علمی، تخصصی و...)						
۲۰- استفاده از سایت‌های آموزشی (مثل سایت رشد و...)						
۲۱- انجام کارهای اداری و بانکی						

۱۵	۱۶	۱۷	۱۸	۱۹	۲۰	۲۱
.125(**)	.244(**)	.216(**)	.246(**)	.209(**)	.124(**)	.220(**)
-0.031	.169(**)	.167(**)	0.068	.205(**)	.099(*)	.091(*)
.181(**)	.154(**)	0.054	.275(**)	.101(*)	0.015	0.012
.108(*)	.300(**)	.220(**)	.375(**)	.273(**)	.129(**)	.214(**)
.368(**)	.318(**)	.160(**)	.278(**)	.164(**)	.175(**)	.165(**)
.227(**)	.285(**)	.231(**)	.315(**)	.148(**)	.175(**)	.223(**)
.166(**)	.288(**)	.208(**)	.348(**)	.142(**)	.225(**)	.287(**)
.254(**)	.241(**)	0.074	.091(*)	0.013	.121(**)	.138(**)
.156(**)	.194(**)	.252(**)	.246(**)	.214(**)	.252(**)	.264(**)
.171(**)	.248(**)	.168(**)	.216(**)	.105(*)	.201(**)	.245(**)
.195(**)	.262(**)	.377(**)	.258(**)	.320(**)	.401(**)	.319(**)
.377(**)	.236(**)	.260(**)	.254(**)	.353(**)	.314(**)	.137(**)
.465(**)	.417(**)	.134(**)	.328(**)	0.078	.165(**)	.164(**)
.567(**)	.355(**)	.164(**)	.336(**)	.099(*)	.152(**)	.104(*)
۱	.287(**)	.232(**)	.278(**)	.198(**)	.192(**)	0.062
	۱	.424(**)	.311(**)	.254(**)	.333(**)	.349(**)
		۱	.218(**)	.448(**)	.438(**)	.283(**)
			۱	.310(**)	.301(**)	.283(**)
				۱	.555(**)	.237(**)
					-	.322(**)
						۱

※※ در سطح ۱٪ معنی دار

※ در سطح ۵٪ معنی دار

جدول شماره (۲) نتایج را نشان می‌دهد، براساس نتایج، متغیر مدت استفاده با اکثر متغیرهای دیگر دارای همبستگی مستقیم و معنی‌دار است، همچنین بیشترین همبستگی، مربوط به متغیرهای دانلود فیلم و دانلود موسیقی است که برابر ۰/۶۴۶ گزارش شده است. با توجه به معنادار بودن اکثر همبستگی‌ها، وجود ارتباط بین آن‌ها تأیید می‌شود. بنابراین می‌توان گفت در یک الگوی رگرسیون، استفاده از همه‌ی متغیرها نمی‌تواند قدرت پیش‌بینی را به مقدار زیادی افزایش دهد، چون در تحلیل رگرسیون، وقتی افزودن یک متغیر پیش‌بین باعث بهبود مدل می‌شود که این متغیر با سایر متغیرهای پیش‌بین همبستگی نداشته باشد ولی همبستگی بالایی با متغیر وابسته (ملاک) داشته باشد.

جدول ۳. شاخص‌های توصیفی برای متغیر ملاک

مقطع تحصیلی	تعداد کاربران	میانگین گروه	انحراف معیار	کمینه	بیشینه
دانشجویان	۲۳۷	۱۹/۷۵	۴/۱۴	۷	۲

برای پاسخ به سوال پژوهش، از روش گام به گام در تحلیل رگرسیون چند متغیره استفاده شده است. در اینجا متغیر اختلال در خواب و تیک‌های عصبی به عنوان متغیر ملاک و میزان استفاده از اینترنت و انواع کاربردهای آن به عنوان متغیرهای پیش‌بین لحاظ شده است. تایچ آخرین گام رگرسیون که حاوی متغیرهای پیش‌بین نهایی در هر گروه می‌باشد، در جدول شماره‌ی ۴ ارائه شده است.

جدول ۴. آخرین مرحله رگرسیون گام به گام

برای پیش‌بینی اختلال خواب و تیک‌های عصبی در دانشجویان

مقطع تحصیلی	متغیرهای پیش‌بین	برآورد ضرائب استاندارد رگرسیون	همبستگی دو متغیره	ضریب همبستگی چندگانه
دانشجویان	تعامل یا کار با سایت‌های اجتماعی (فیس‌بوک، توئیتر و...)	۰/۲۹۱	۰/۲۶۹	۰/۳۹۰
	ایمیل	۰/۲۲۴	۰/۲۲۷	
	استفاده از سایت‌های آموزشی	-۰/۱۹۱	-۰/۰۳۲	

متغیرهای نهایی جهت بررسی تحقیق، عبارت از تعامل با سایت‌های اجتماعی، ایمیل و استفاده از سایت‌های آموزشی می‌باشد. در این مدل ضریب همبستگی چندگانه برابر ۰/۳۹ گزارش شده و بیان‌گر این موضوع است که متغیر پیش‌بین حدود ۱۶٪ تغییرات متغیر

ملاک را تبیین می‌کند. ضریب همبستگی متغیر استفاده از سایت‌های آموزشی منفی (یعنی، در دانشجویان، متغیر استفاده از سایت‌های آموزشی باعث کاهش اعتقاد دانشجویان در ایجاد افکار پریشان، تیک‌های عصبی و اختلال در خواب بر اثر استفاده از اینترنت می‌گردد) و در ارتباط با تعامل یا کار با سایت‌های اجتماعی (مثل فیس بوک) و ایمیل ضریب همبستگی مثبت گزارش شده است.

۳. نتیجه‌گیری

یافته‌های پژوهش نشان داد بین متغیر پیش بین در تحقیق و متغیر ملاک یعنی اختلال در خواب و تیک‌های عصبی افکار پریشان، رابطه وجود دارد و متغیر پیش بین می‌تواند ۱۶٪ از تغییرات متغیر ملاک را پیش‌بینی کند. نتیجه تحقیق حاضر با برخی از نتایج تحقیقات دیگر در ارتباط با متغیرهای مورد پژوهش در تحقیق حاضر هم‌راستا بود (به عنوان نمونه: تحقیق اونز Owens (۱۹۹۹)، تحقیق مسعود نیا (۱۳۹۰) و تحقیق درگاهی (۱۳۸۶)). در تحقیق حاضر متغیرهای پیش‌بین باقی مانده از مدل عبارت بودند از، استفاده از سایت‌های آموزشی، ایمیل و تعامل با سایت‌های اجتماعی. نتایج تحقیق نشان داد، بین استفاده از سایت‌های آموزشی به عنوان متغیر پیش بین و متغیر ملاک (یعنی نگرش افراد در مورد اثرات اینترنت بر افکار پریشان، تیک‌های عصبی و اختلال در خواب)، همبستگی منفی وجود داشت. به عبارت دیگر با افزایش میزان استفاده از سایت‌های آموزشی، اعتقاد دانشجویان به ایجاد افکار پریشان، تیک‌های عصبی و اختلال در خواب بر اثر استفاده از اینترنت کاهش می‌یابد. دلیل این امر شاید این باشد که در اغلب موارد دانشجویان رشته تحصیلی دلخواه خود را با توجه به علایقشان انتخاب می‌کنند، بنابراین، کسب اطلاعات آموزشی در حیطه رشته تحصیلی، برای آن‌ها جالب‌تر و با میل و رغبت بیشتری انجام می‌گیرد. علاوه بر این، بر اثر افزایش سن و آینده‌نگری بیشتر در دانشجویان - به دلیل رشد بیشتر تفکر انتزاعی در این افراد - این گونه مطالعات آموزشی برای آن‌ها کاربردی‌تر و صاحب ارزش بیشتری برای آینده‌ی شغلی آن‌ها محسوب می‌شود، بنابراین در اغلب اوقات این فعالیت‌ها برای آن‌ها لذت‌بخش بوده و با استرس و فشار روانی همراه نیست.

همچنین نتایج نشان داد، متغیر پیش بین تعامل یا کار با سایت‌های اجتماعی و استفاده از ایمیل، با متغیر ملاک (یعنی نگرش افراد در مورد اثرات اینترنت بر افکار پریشان، تیک‌های عصبی و اختلال در خواب) همبستگی مثبت دارند. به این معنی که با افزایش میزان تعامل

با سایتهای اجتماعی (مثل فیس بوک) و همچنین استفاده از ایمیل میزان اعتقاد دانشجویان در ایجاد افکار پریشان، تیکهای عصبی و اختلال در خواب بر اثر استفاده از اینترنت افزایش می یابد. این مسئله نیز شاید به دلیل درگیریهای بسیار زیاد جوانان در سایتهای اجتماعی (مثل فیس بوک و توئیتر) باشد که باعث افزایش تعاملات آنها و به وجود آمدن اشتغالات فکری و ذهنی بسیار می شود. نتایج حاصل این بخش از پژوهش با برخی از یافته های پژوهش های پیشین هم راستا است. به عنوان مثال، نتیجه تحقیق اونز Owens (۱۹۹۹) نشان داد استفاده بیش از حد از اینترنت موجب کاهش آرامش، افزایش اضطراب و در نتیجه دشواری در خواب می گردد (اونز، ۱۹۹۹؛ مسعود نیا، ۱۳۹۰). نتایج تحقیق مسعود نیا نیز حاکی از آن بود که هرچقدر میزان استفاده گروه نمونه ی تحقیق (اعضای هیئت علمی دانشگاه یزد) از اینترنت بیشتر می شد میزان بروز علائم اختلال های اضطراب و بی خوابی نیز در آنها بیشتر می شد (مسعود نیا، ۱۳۹۰)، در تحقیقی که توسط درگاهی و رضوی (۱۳۸۶) انجام گرفت مشخص گردید که همه کاربرانی که استفاده مفراط از اینترنت داشتند درجات مختلفی از رفتارهای روانی - اجتماعی مانند احساس بیگانگی با خود، افکار پریشان، اجتماع گریزی، انزوا و درون گرایی را دارا بودند. ناستی زایی (۱۳۸۸) نیز بیان می دارد، در نتیجه استفاده زیاد از اینترنت، افکار پریشان و اضطراب در افراد به وجود می آید، به طوری که چنانچه فرد برای مدتی به اینترنت دسترسی نداشته باشد پریشان حال، بی قرار، مضطرب و نگران می گردد. یافته های این پژوهش، همچنین حاکی از آن است که استفاده ی زیاد از اینترنت به تخریب سلامت روان، احساسات، افکار و روحیات منجر شده و در نهایت مشکلات متعددی را برای فرد به وجود می آورد.

با توجه به تنوع در یافته های پژوهش می توان اظهار داشت که اثرات اینترنت با توجه به ماهیت این فناوری، پیچیده، وسیع و چندبعدی است. در نتیجه، برای دستیابی به نگرش دقیق و درست در مورد اثرگذاری آن، توجه به همه زوایا و ابعاد این تکنولوژی ضروری است. پیچیدگی این بررسی زمانی بیشتر می شود که بخواهیم این اثرگذاری ها را در ارتباط با انسان ها بسنجیم. به این دلیل که اعمال، افکار، احساسات و هیجانات انسانی به وسیله ی ترکیبی از عوامل مختلف تحت تأثیر قرار می گیرند. علاوه بر این، نسبت به محیط و بستر اجتماعی که فرد در آن زندگی می کند این اثرگذاری ها نیز دگرگون می شوند. بنابراین همان گونه که اشاره شد، یافته های حاصل از این دسته از پژوهش ها تقریباً نسبی بوده و در هر جامعه با توجه به امکانات، فرهنگ و اقتضات خاص خود متفاوت است.

کتابنامه

- اسلوین، جیمز، (۱۳۸۰)، " اینترنت و جامعه، " ترجمه: عباس گیلوری و علی را دباوه، تهران: نشر کتابدار.
- درگاهی، حسین، و رضوی، منصور، (۱۳۸۶)، "اعتیاد به اینترنت و عوامل موثر بر آن در ساکنان منطقه ی غرب تهران، " فصلنامه ی پایش ۶ (۳)، ۲۶۵-۲۷۲.
- زنجانی زاده، هما، و جوادی، علی محمد، (۱۳۸۴)، " بررسی تأثیرات اینترنت بر ارزش های خانواده در بین دانش آموزان دبیرستان ناحیه ۳ مشهد در سال ۸۲-۸۳ " مجله ی جامعه شناسی ایران، ۶ (۲).
- سادوک، بنیامین و سادوک، ویرجینیا، (۱۹۳۳)، " خلاصه ی روانپزشکی و ۳ - علوم رفتاری - روانپزشکی بالینی، " ترجمه: نصرت الله پورافکاری (۱۳۹۳)، تهران: آینده سازان: شهر آب.
- سجادی، مهدی، (۱۳۸۴)، " کثرت گرایی فرهنگی، هویت و تعلیم و تربیت، " مجله ی اندیشه های نوین تربیتی ۱ (۱)، ۲۵-۳۸.
- شایق، سمیه، آزاد، حسین، و بهرامی، هادی، (۱۳۸۰)، " بررسی اعتیاد به اینترنت و رابطه ی آن با ویژگی های شخصیتی در نوجوانان، " تهران، مجله ی علمی - پژوهشی اصول بهداشت روانی، ۱۱ (۲)، ۱۴۹-۱۵۸.
- شیلاجی، راجرز، (۱۹۴۸)، " درمان های طبیعی تیک ها و تورت، " ترجمه: جمال فر، سیواوش (۱۳۹۲)، تهران: نشر ویرایش
- قلعه بندی، میرفهاد، (۱۳۹۰)، " درسنامه روان پزشکی بالینی و علوم رفتاری، " تهران: نشر کتاب ارجمند.
- کریمی، یوسف، (۱۳۷۳)، " روان شناسی اجتماعی، آموزش و پرورش، " مؤسسه نشر ویرایش با همکاری انتشارات فهیم.
- مارین، چارلز، (۱۹۷۹)، " روان شناسی بیخوابی، " ترجمه: بخشایش، علیرضا و لشکریان، آنتا (۱۳۸۱). یزد: انتشارات دانشگاه یزد.
- محسنی، منوچهر، دوران، بهزاد، و سهرابی، محمد هادی، (۱۳۸۵)، " بررسی اثرات استفاده از اینترنت بر انزوای اجتماعی کاربران اینترنت در میان کاربران کافینت های تهران، " مجله جامعه شناسی ایران، ۷ (۴)، ۷۲-۹۵.
- مسعود نیا، ابراهیم، (۱۳۹۰)، " رابطه استفاده آسیب شناختی / جبری از اینترنت با بروز علائم اضطراب و بی خوابی در میان اعضای هیئت علمی دانشگاه یزد، " فصلنامه پژوهش و برنامه ریزی در آموزش عالی، شماره ۱، صص ۷۵-۹۶.
- ناستی زایی، ناصر، (۱۳۸۸)، " بررسی ارتباط سلامت عمومی با اعتیاد به اینترنت، " مجله طبیب شرق، ۱۱ (۱)، ۵۷-۶۳.

- Ahmadvand A, Sepehrmanesh Z, Ghoreishi F, Mousavi GA. Prevalence of insomnia among 18 year old people and over in Kashan city, Iran in 2008. *Feyz Journal of Kashan University of Medical Sciences* 2010;13(4):313-320.
- Cajochen, C., Zeitzer, J. M., Czeisler, C. A. and Dijk, D. J. (2000); "Dose-response Relationship for Light Intensity and Ocular and Electroencephalographic Correlates of Human Alertness"; *Behav Brain Res*, Vol. 115, pp. 75-83.
- Higuchi, S., Motohashi, Y., Liu, Y. and Maeda, A. (2005); "Effects of Playing a Computer Game Using a Bright Display on Presleep Physiological Variables, Sleep Latency, Slow Wave Sleep and REM Sleep"; *J Sleep Res*, Vol. 14, pp. 267-73.
- Jahanian, R & Seifary, Z (2013). The impact of internet addiction on student mental health in technical and vocation colleges in Alborz province. *Middel- East Journal of scientific research* , 14 (11), 1533-1538
- . Kaplan H, Sadok VA. Normal sleep and sleep disorder. In: Kaplan H, Sadok VA, Eds. *Synopsis of psychiatry*. 9th ed. Philadelphia: Lippincott Williams & Wilkins; 2002. p756-81.
- Ko, C. H., Yen, J. Y., Yen, C. F., Chen, C. S. & Chen, C. C. (2012). The association between internet addiction and psychiatric disorder: A review of the literature. *European psychiatry*, 27, 1-8.
- Lam, L. T., Peng, Z. W., Mai, J. C. and Jing, J. (2009); "Factors Associated with Internet Addiction among Adolescents"; *Cyber Psychology and Behavior*, Vol. 12, pp. 1-5.
- Owens, J., Maxim, R., Mc Guinn, M., Nobile, C., Msall, M. and Alario, A. (1999); "Television-viewing Habits and Sleep Disturbance in School Children"; *Pediatrics*, Vol. 104, No. 3, pp. 21-27
- Selfhout, M. H. W., Branja, S. J. T, Delsing, M., Terbogt, T. F. M. & Meeus, W. H. J. (2009). Different types of internet use depression and social anxiety: the role of perceived friendship quality. *Journal of adolescence*, 32, 819-833.
- Stanley N. The physiology of sleep and the impact of aginy. *Eur Urol Suppl* 2005;3(6):100-12.
- Tononi G, Cirelli C. Sleep and synaptic homeostasis: a hypothesis. *Brain Res Bull* 2003;62:14350-.
- Wanajak, K. (2011). Internet use and its impact on secondary school students in change Mal, Thailand. Thesis presented in fulfillment of the requirement for the degree of doctor of philosophy, faculty of computing, health and science edith Cowan university.
- Webb WB, Agnew HW. The Effects on subsequent sleep of an acute restriction of sleep length. *Psychophysiol* .1975;12:367-70.