

رابطه اعتیاد به اینترنت با سلامت روان و سلامت معنوی دانش آموزان متوسطه

تاریخ دریافت: ۹۷/۰۹/۱۵ - تاریخ پذیرش: ۹۷/۱۰/۰۱

خلاصه

مقدمه

هدف پژوهش حاضر، رابطه اعتیاد به اینترنت با سلامت روان و سلامت معنوی دانش آموزان متوسطه دوم شهرستان فسا می باشد.

روش کار

روش پژوهش همبستگی است که ۳۵۱ نفر به طور تصادفی و به روش نمونه گیری خوشه‌ای چند مرحله‌ای انجام گرفت. ابزار جمع آوری داده‌ها شامل سه پرسشنامه‌ی اعتیاد به اینترنت کیمبرلی یانگ، پرسشنامه سلامت معنوی پولوتزین و الیسون و پرسشنامه سلامت عمومی GHQ بود.

نتایج

نتایج نشان داد که بین اعتیاد به اینترنت با سلامت روان (شامل خرده مقیاس های علایم جسمانی، افسردگی، کارکرد اجتماعی، علایم اضطرابی و اختلال خوابی) و سلامت معنوی (شامل خرده مقیاس های سلامت مذهبی و سلامت وجودی) دانش آموزان دبیرستانی دوره دوم شهرستان فسا رابطه معناداری وجود دارد.

نتیجه گیری

طبق یافته‌های مطالعه حاضر می‌توان نتیجه گرفت که در مجموع، اعتیاد به اینترنت و استفاده بیش از حد برای همه خصوصاً دانش آموزان و نوجوانان که در حال رشد هستند مضر است چراکه باعث ایجاد بیماری‌های مرتبط با چشم و حتی باعث ایجاد کمردرد و ناراحتی‌های ستون فقرات و چاقی و به طور کلی بیماری‌های جسمانی می‌گردد.

بنابراین آگاهی بخشی مدون و منظم و برگزاری کارگاه‌های تخصصی ویژه دانش آموزان، والدین و اولیای مدارس جهت جلوگیری از آسیب‌های روحی و روانی اعتیاد اینترنتی توصیه می‌گردد.

واژگان کلیدی

اعتیاد به اینترنت، سلامت روان، سلامت معنوی

سعیده خجسته^۱

۱- استادیار گروه علوم تربیتی و روانشناسی دانشگاه پیام نور، تهران، ایران.

* گروه علوم تربیتی و روانشناسی دانشگاه پیام نور، تهران، ایران
Email: Saeidehkhajesteh333@gmail.com

مقدمه

با نگاهی به گذشته و مقایسه وسایل ارتباطی آن زمان با این دوره می‌توان فهمید که تکنولوژی چقدر باعث پیشرفت در کارها و زندگی شده است. وسایل ساده ارتباطی آن دوره از قبیل نامه و تلفن‌های ساده اولیه کار را دشوار می‌کرد ولی اکنون پیشرفت تکنولوژی باعث سریع‌تر شدن بسیاری از کارها شده، وسایلی که می‌توان با آن تمام کارها را در مدت خیلی کم انجام داد(۱). در بین رسانه‌های نوین ارتباطی و اطلاعاتی، اینترنت از جذابیت‌ها و امکانات فراگیری برخوردار است. جهان مجازی اینترنت برخلاف جهان واقعی، امکانات بی شماری چون سهولت دسترسی، ۲۴ ساعته بودن، سادگی کار، هزینه‌ی پایین، و گمنام ماندن کاربران را داراست. در این جهان دوم می‌توان به آسانی به تجارت پرداخت، خرید کرد، آموخت، به منابع اطلاعاتی وسیع دست یافت، از تازه‌ترین اخبار مطلع شد، سرگرم شد و به راحتی با یک کشور در یک قاره‌ی دیگر ارتباط برقرار کرد، هویت جدیدی یافت و در نهایت یک زندگی جدیدی را شروع کرد. بودن در فضای مجازی اینترنت به کاربران فرصت‌های بی شماری می‌دهد و به هر اندازه که این فرصت‌ها و خشنودی‌های ناشی از استفاده‌ی اینترنت افزایش یابد، کاربران بیشتر به سمت این پدیده‌ی نوین سوق خواهند یافت(۲).

انسان در دوره کنونی با تعبیری همچون «اینترنت، جزء لاینفک زندگی انسان است». به طور کلی، افرادی که برای استفاده از رسانه‌ای مانند اینترنت، برنامه و شناخت درستی نداشته باشند، مقهور آن خواهند شد و تحت تأثیر آن، سبک زندگی شان نیز دستخوش تغییر خواهد شد؛ زیرا ماهواره، اینترنت و وسایل ارتباط جمعی در عصر فن آوری، تلاش می‌کنند سبک زندگی و نوع پوشش و رفتار مردم علی‌الخصوص نوجوانان در دهکده جهانی را تا حد زیادی مشابه هم سازند؛ اما هیچ کس بدون پذیرفتن هویت واقعی خود که تحت تأثیر دین، سنت و رسوم کشورش می‌باشد، نمی‌تواند به سبک صحیحی از زندگی دست یابد(۳).

همزمان با دسترسی روزافزون و گسترده نوجوانان به اینترنت، جامعه شاهد نوع جدیدی از اعتیاد، یعنی؛ اعتیاد اینترنتی می‌باشد که موضوع رو به رشد عصر اطلاعات است. مانند تمامی انواع دیگر اعتیاد، اعتیاد به اینترنت نیز با علایمی همراه است همچون، اضطراب، افسردگی، کج خلقی، بی قراری، تفکرهای وسواسی، کناره گیری، اختلال عاطفی و از هم گسیختگی روابط اجتماعی. اینترنت به خودی خود ابزار بی ضرری است، اما استفاده بیش از حد و نادرست از آن، خطراتیاد به آن را به دنبال دارد که این پدیده مشکل عمده ای را برای بهداشت روانی جامعه ایجاد کرده است(۴).

سازمان بهداشت جهانی، سلامتی را از چهار جنبه تندرستی جسمی، روانی، اجتماعی و معنوی تعریف کرده است. امروزه سلامتی به صورت یک فرایند پویای دستیابی به سطوح بالاتر تندرستی در هر یک از ابعاد چهارگانه وجودی انسان در نظر گرفته می‌شود (۵). با یک مرور مطالعاتی گسترده ابعاد سلامتی اینگونه توصیف شده‌اند: "سلامت جسمانی را فقدان بیماری و ناتوانی و عملکرد مناسب جسمی و فیزیولوژیک بیان شده است. سلامت روانی شامل عواطف و منبعی برای قابلیت‌های عقلانی و درک ذهنی است. سلامت اجتماعی، توانایی تعامل مؤثر با افراد دیگر و محیط اجتماعی، رضایتمندی از روابط بین فردی و ایفای نقش است. سلامت روحی یا سلامت معنوی سلامت شخصی است و با مفهوم تعالی نفس مرتبط است که منعکس‌کننده سیستم ارزشی فرد می‌باشد و ممکن است مربوط به عقیده‌ای در مورد پدیده‌ای ماورایی یا طبیعی باشد شخصی که بتواند با محیط خود و اطرافیان و به طور کلی، اجتماع سازگار شود از نظر بهداشت روانی بهنجار است. از جمله عواملی که بر سلامت روان انسان‌ها تأثیرگذار است تکنولوژی و ارتباطات روزمره از طریق آن است(۴).

انسان در طول زندگی خود تغییرات و تحولات بسیاری را تجربه می‌کند که می‌تواند دوره‌هایی برای بروز مشکلات و اختلالات مختلف روانی باشد. دوران نوجوانی و جوانی به عنوان پل‌های عبور از کودکی به بزرگسالی دارای اهمیت

مبارکه در چهاربعد نشانگان جسمانی، نشانگان اضطراب، نشانگان اختلال و کارکرد اجتماعی و نشانگان افسردگی براساس سطوح مختلف اعتیاد به اینترنت خفیف متوسط، شدید تفاوت معنی داری وجود دارد بنابراین لازم است مسئولین فرهنگی دانشگاه ها تمهیدات لازم را در زمینه فرهنگسازی استفاده صحیح از اینترنت و آگاهی سازی در زمینه خطرات اعتیاد به اینترنت، علایم اعتیاد به اینترنت و راه های پیشگیری از آن را در برنامه های آموزشی و فرهنگی خود قرار دهند (۱۲). همچنین فقیه آرام و همکاران در پژوهشی با عنوان "آسیب های روانی - اجتماعی ناشی از به کارگیری تلفن همراه و اینترنت در میان دانشجویان" نشان دادند که رابطه بین میزان استفاده از اینترنت و تلفن همراه با تعاملات اجتماعی منفی و معنادار می باشد و این در حالیکه رابطه بین میزان استفاده از اینترنت و تلفن همراه و وابستگی روانی مثبت و معنادار می باشد همچنین رابطه بین میزان استفاده از اینترنت و افت تحصیلی معنادار نمی باشد اما رابطه بین میزان استفاده از تلفن همراه و افت تحصیلی معنادار می باشد. بیشترین نوع استفاده دانشجویان زن از اینترنت و تلفن همراه در موارد سرگرمی بوده است و دانشجویان زن نسبت به دانشجویان مرد از تلفن همراه بیشتر به منظور سرگرمی و تفریح استفاده می کردند. بیشترین نوع استفاده دانشجویان مجرد از اینترنت و تلفن همراه در موارد سرگرمی بوده است (۱۳). از طرف دیگر سلیمانی و همکاران در مقاله ای با عنوان "رابطه بین استفاده از شبکه های اجتماعی مجازی تلفن همراه با اهمال کاری تحصیلی، احساس تنهایی و سلامت روان دانش آموزان" به این نتایج دست یافتند که میزان استفاده از شبکه های اجتماعی مجازی با اهمال کاری و احساس تنهایی رابطه مستقیم و با سلامت روان رابطه منفی دارد. همچنین متغیرهای اهمال کاری تحصیلی، احساس تنهایی و سلامت روان میزان استفاده از شبکه های اجتماعی مجازی تلفن همراه را پیش بینی می کند (۱۴). در جای دیگر امامی و کرمی نژاد پژوهشی را با عنوان "تعیین رابطه بین اعتیاد به فن آوری نوین (اینترنت) با سلامت معنوی در دانشجویان دانشگاه آزاد اسلامی واحد ایلام" انجام دادند و یافته های تحقیق

بسیاری می باشند (۶). اما همانطور که کلی^۱ و میلر^۲ (۲۰۰۷) تأکید کرده اند، مذهب و معنویت هر دو با رضایت از زندگی در ارتباط هستند. به عبارتی سلامت معنوی نیروی یگانه ای است که ابعاد جسمی، روانی و اجتماعی را هماهنگ می کند و برای سازگاری با بیماری لازم است (۷).

اینترنت ابزاری بی ضرر است، اما استفاده بیش از حد و نادرست، خطر اعتیاد به آن را به دنبال دارد. اعتیاد به اینترنت به عنوان یک مشکل بهداشتی اخیراً مورد توجه قرار گرفته است و جزء اختلالات روانی طبقه بندی شده است (۸). بررسی ها نشان داده اند که این گونه وسایل تنها تاثیر منفی بر روی تحصیل دانش آموزان ندارد و در برخی موارد به آن ها در مسائل آموزشی کمک هم می کند. ولی نکته قابل توجه این که تاثیر منفی آن ها بر روی دانش آموزان متاسفانه بیشتر از تاثیر مثبت آن است. امروزه این وسایل بر نوع لباس پوشیدن و تزیین اتاق ها و حتی اخلاق دانش آموزان تاثیر گذاشته است (۹). به خطر افتادن سلامت دانش آموزان به ویژه افرادی که در سن بلوغ و رشد هستند از دیگر معایب استفاده بیش از حد از اینترنت و فضای مجازی است، چرا که دانش آموزان برای ساعت های طولانی پشت میز و یا گوشی همراه خود می نشینند که این کم تحرکی منجر به افزایش وزن، پرخاشگری، افسردگی و... می شود (۱۰). بررسی های انجام شده نشان دهنده اهمیت موضوع می باشد که در ذیل به برخی از این پژوهش ها اشاره می گردد:

شکوری مقدم و دوستی در پژوهشی با عنوان "رابطه بین اعتیاد به اینترنت با افسردگی در دانش آموزان دختر دبیرستان های قایم شهر" انجام دادند نتایج نشان دادند که بین مولفه های اعتیاد به اینترنت با افسردگی رابطه مثبت و معناداری وجود دارد، یعنی دانش آموزانی که اعتیاد به اینترنت بالایی دارند، افسردگی بیشتری را تجربه می کنند (۱۱). علاوه بر آن ترابی سیاه بومی و کدخدایی نیز در پژوهشی با عنوان "بررسی میزان همبستگی اعتیاد به اینترنت و سلامت عمومی در دانشجویان دانشگاه آزاد اسلامی استان اصفهان" نشان دادند که بین سلامت عمومی دانشجویان دانشگاه آزاد اسلامی اصفهان خوارسگان لنجان و

^۱ . Kelly

^۲ . Miller

نشان داد که بین اعتیاد به فناوری نوین اینترنت با سلامت معنوی رابطه منفی معنادار وجود دارد (۱۵). سلطانی نژاد و منطری توکلی در پژوهشی که با عنوان "رابطه بین اعتیاد به اینترنت با افسردگی دانش آموزان مقطع متوسطه دوره اول شهر کرمان" انجام دادند و به این نتایج دست یافتند که بین اعتیاد به اینترنت و مولفه‌های آن با افسردگی رابطه مثبت و معناداری وجود دارد (۱۶). خادم و همکاران در پژوهشی با عنوان "ارتباط سلامت معنوی با سلامت روان دانشجویان دانشگاه فردوسی مشهد" به این نتایج دست یافتند که بین سلامت معنوی با سلامت روانی دانشجویان دانشگاه فردوسی رابطه معکوس و معنی دار مشاهده شد. به گونه‌ای که با افزایش میزان سلامت معنوی، میزان استرس، اضطراب و افسردگی در هر دو گروه دانشجویان دختر و پسر کاهش می یافت نژادیان و کرد در مقاله‌ای با عنوان "رابطه بین سلامت روان و اعتیاد به اینترنت در دانش آموزان مقطع متوسطه" نشان دادند که بین عوامل شکایات جسمانی، علایم اضطرابی، علایم افسردگی و سلامت روانی با اعتیاد به اینترنت رابطه معناداری وجود دارد (۱۷). استاصل فتاحی، نجارپور و استادی در مقاله‌ای که با عنوان "بررسی رابطه استفاده از اینترنت با ویژگی‌های شخصیتی، سبک‌های هویت و سلامت عمومی در بین دانشجویان دختر" به چاپ رساندند به چنین نتایجی دست یافتند که بین ویژگی‌های شخصیتی با میزان استفاده از اینترنت در سطح اطمینان بیش از ۹۹٪ ارتباط معناداری وجود دارد. همچنین بین مؤلفه‌های سلامت عمومی و استفاده از اینترنت رابطه وجود دارد و این ارتباط در سطح بیش از ۹۹٪ اطمینان معنادار است (۱۸). رنجبر و همکاران در پژوهشی با عنوان "مقایسه میزان و نوع استفاده از اینترنت در رابطه با سلامت روان و عملکرد تحصیلی دانش آموزان شهر تهران" به این نتایج دست یافتند که با افزایش میزان استفاده از اینترنت عملکرد تحصیلی و سلامت روان دانش آموزان کاهش می‌یابد و نیز هر چه افراد استفاده ارتباطی و تفریحی بیشتری با اینترنت داشته باشند عملکرد تحصیلی و سلامت روان آن‌ها کاهش می‌یابد (۱۹). میرزائیان، با عزت و خاکپور پژوهش‌های با عنوان "اعتیاد به اینترنت در بین

دانشجویان و تأثیر آن بر سلامت روان" انجام دادند و نتایج نشان داد که سلامت روان و مولفه‌های آن شامل نشانگان جسمانی، نشانگان اضطراب، نشانگان اختلال کارکرد اجتماعی و نشانگان افسردگی، در بین دانشجویان سه گروه (براساس میزان اعتیاد به اینترنت)، متفاوت بود. امین پور، بایرام نژاد و داودی (۱۳۹۵) پژوهشی با عنوان "رابطه بین مهارت‌های ذهن آگاهی و اعتقادات دینی با اعتیاد به اینترنت در بین اهالی اشونیه" انجام دادند. یافته‌های پژوهش حاکی از آن بود که متغیر ذهن آگاهی با اعتیاد به اینترنت و میزان اعتقادات دینی شرکت کنندگان پژوهش ارتباطی نداشت. اما متغیر میزان اعتقادات دینی با اعتیاد به اینترنت همبستگی منفی و معناداری داشت (۲۰). بنابراین می‌توان گفت که اعتقادات دینی نقش پیشینی‌کنندگی اعتیاد به اینترنت را دارد و می‌تواند به عنوان عامل محافظتی و مکانیزمی در برابر اعتیاد به اینترنت نقش داشته باشد. ریکرز^۱ و همکاران در یک پژوهش با عنوان "استفاده از اینترنت و بازی‌های الکترونیکی با اختلالات روانی کودکان و نوجوانان" که در استرالیا انجام گرفت به این نتیجه رسیدند که بین استفاده از اینترنت و بازی‌های الکترونیکی با اختلالات روانی رابطه وجود دارد (۲۱). لام^۲ و همکاران در یک تحقیق زمینه‌یابی برای "تعیین شیوع اختلالات روانی مشترک، اختلالات اضطراب و افسردگی" را با ۳/۱۳٪ شیوع‌ترین اختلالات روانی مشترک تشخیص داده شده در هنگ کنگ شناسایی کردند (۲۲).

در نهایت با توجه به شرایط امروزه و استفاده از اینترنت توسط نوجوانان و جوانان لذا به علت اهمیت این مساله، این پژوهش به این موضوع پرداخته است.

روش کار

این تحقیق از نظر هدف کاربردی و بر اساس شیوه جمع‌آوری داده‌ها همبستگی است. جامعه آماری شامل کلیه‌ی دانش آموزان دبیرستان‌های متوسطه دوره دوم دخترانه و پسرانه که در دبیرستان‌های دولتی، غیرانتفاعی و هنرستان‌های شهرستان فسا

¹ Rickers

² Lam

برای خرده مقیاس‌های علایم جسمانی، اضطراب و بی‌خوابی، نارسایی در عملکرد اجتماعی و افسردگی به ترتیب ۰/۶۸، ۰/۵۷ و ۰/۵۸ بود. به علاوه نتایج بدست آمده با روش تصنیفی برای کل پرسشنامه ۰/۹۳ و برای خرده آزمون‌های علایم جسمانی، اضطراب و بی‌خوابی، نارسایی در عملکرد اجتماعی و افسردگی به ترتیب ۰/۸۶، ۰/۸۴، ۰/۶۸ و ۰/۷۷ بود. همچنین نتایج بدست آمده جهت سنجش ثبات درونی با استفاده از روش آلفای کرونباخ برای کل پرسشنامه ۰/۹۰ و برای خرده مقیاس‌های علایم جسمانی، اضطراب و بی‌خوابی، نارسایی در عملکرد اجتماعی و افسردگی به ترتیب ۰/۷۶، ۰/۸۴، ۰/۶۱ و ۰/۸۸ بود (۲۵).

۳- پرسشنامه سلامت معنوی پولوتزین و الیسون

پرسشنامه ۲۰ سؤالی سلامت معنوی پولوتزین و الیسون (۱۹۸۲) که ۱۰ سؤال آن سلامت مذهبی و ۱۰ سؤال دیگر سلامت وجودی فرد را می‌سنجد. نمره سلامت معنوی جمع این دو زیر گروه است که دامنه آن بین ۲۰-۱۲۰ می‌باشد. این پرسشنامه در ایران توسط مژگان عباسی در سال ۱۳۸۴ بر روی ۲۸۳ دانشجوی پرستاری دانشگاه‌های ایران، تهران و شهید بهشتی اجرا گردیده است و ضریب الفای کرونباخ آن ۰/۸۲ می‌باشد (۲۶).

نتایج

در جدول خلاصه‌ای از اطلاعات آمار توصیفی مربوط به شاخص‌های مرکزی و پراکندگی داده‌ها آورده شده است (جدول ۱).

مشغول به تحصیل می‌باشند که تعداد آن‌ها ۴۳۰۰ نفر بود و با استفاده از جدول مورگان حجم نمونه ۳۵۱ نفر انتخاب شد. از آنجا که جامعه مورد بررسی مطالعه حاضر خیلی وسیع و گسترده بود و انتخاب چهارچوب کلی آن به راحتی امکان پذیر نبود بنابراین انتخاب نمونه بر اساس روش نمونه گیری خوشه‌ای چند مرحله‌ای انجام گرفت. معیارهای ورود به پژوهش مانند نداشتن مشکل روحی و روانی، محدوده سنی نیز کاملاً مشخص بوده و این دانش آموزان فاقد مشکلات خاص مثل بزهکاری بودند.

ابزار پژوهش

۱- پرسشنامه اعتیاد به اینترنت کیمبرلی یانگ: این پرسشنامه استاندارد است و یکی از معتبرترین پرسشنامه‌های مربوط به سنجش اعتیاد اینترنتی است که توسط دکتر کیمبرلی یانگ ابداع شده است. این پرسشنامه دارای ۲۰ سؤال بوده و هدف آن سنجش میزان اعتیاد به اینترنت در افراد مختلف می‌باشد. طیف پاسخ دهی آن به صورت لیکرت بوده و دارای پنج درجه می‌باشد. یانگ (۱۹۹۹) روایی و پایایی این پرسشنامه را با استفاده از الفای کرونباخ ۰/۹۰ گزارش کرده است (۲۳). در ایران نیز پایایی آن به روش آلفای کرونباخ ۰/۸۱ به دست آمد (۲۴).

۲- پرسشنامه سلامت عمومی GHQ

تقوی (۱۳۸۰) به منظور تعیین اعتبار این پرسشنامه از سه روش باز آزمایی، دو نیمه سازی و ثبات درونی استفاده نمود. نتایج بدست آمده با روش باز آزمایی برای کل پرسشنامه ۰/۷۲ و

جدول ۱- اطلاعات توصیفی متغیرهای موجود

متغیر	میانگین	میانه	انحراف معیار	چولگی	کشیدگی
علایم جسمانی	۱/۸۰	۱/۷۱	۰/۶۹	۰/۰۶	۰/۶۳
افسردگی	۱/۷۳	۱/۶۰	۰/۸۲	۰/۷۴	۰/۶۳
علائم اضطرابی و اختلال خواب	۱/۸۹	۱/۷۱	۰/۷۶	۰/۲۳	۰/۱۸
کارکرد اجتماعی	۲/۰۲	۲/۰۰	۰/۵۷	-۰/۴۱	۲/۲۵
سلامت مذهبی	۴/۲۷	۴/۶۰	۱/۱۱	-۱/۵۹	۲/۴۹
سلامت وجودی	۴/۱۰	۴/۱۰	۱/۲۴	-۰/۷۸	۱/۰۴
سلامت عمومی	۱/۸۶	۱/۷۴	۰/۵۷	۰/۴۵	۰/۲۷

سلامت معنوی	۴/۱۹	۴/۳۵	۱/۱۰	-۱/۳۰	۲/۷۵
اعتیاد به اینترنت	۱/۷۸	۱/۵۵	۰/۸۹	۰/۶۳	۰/۲۰

روان و سلامت معنوی دانش آموزان دبیرستانی دوره دوم شهرستان فسا تاثیر معناداری دارد. به این منظور از آزمون رگرسیون چند متغیره استفاده شد. در آزمون مورد مطالعه مقدار خطا برابر ۰/۰۵ می باشد.

جهت تجزیه و تحلیل داده‌ها و انتخاب نوع آزمون‌های مربوطه، ابتدا به بررسی وضعیت نرمال بودن متغیرها پرداخته شد. آزمونی که جهت بررسی نرمال بودن متغیرها استفاده شد، آزمون کولموگوروف-اسمیرنوف (KS) بود. در ادامه این پژوهش بررسی شد که آیا اعتیاد به اینترنت بطور همزمان بر سلامت

جدول ۲- آمار توصیفی متغیرهای مورد مطالعه

متغیر	میانگین	انحراف استاندارد
اعتیاد به اینترنت	۱/۷۸	۰/۸۹
سلامت روان	۱/۸۶	۰/۵۷
سلامت معنوی	۴/۱۹	۱/۱۰

سلامت معنوی تاثیر معناداری دارد ($p < 0/001$). و با توجه به توان آزمون می توان نتیجه گرفت که اعتیاد به اینترنت بر سلامت روان نسبت به سلامت معنوی تاثیر معناداری بیشتری داشته است (جدول ۳).

جهت معنادار بودن تاثیر اعتیاد به اینترنت بر سلامت روان و سلامت معنوی از آزمون رگرسیون چند متغیره استفاده شده است. نتایج این آزمون در هر دو متغیر وابسته مورد بررسی قرار گرفته و نتایج آن در جدول فوق آورده شده است که تفاوت نشان می دهد اعتیاد به اینترنت بطور همزمان بر سلامت روان و

جدول ۳- نتایج آزمون رگرسیون چند متغیره تاثیر اعتیاد به اینترنت بر سلامت روان و سلامت معنوی

شاخص آماری منابع تغییرات	مجموع مجذورات	درجه آزادی	میانگین مجذورات	F	سطح معنی داری	توان آزمون
سلامت روان	۱۶۱/۳۸۷	۵	۳۲/۲۷۷	۲۸/۵۸۳	۰/۰۰۱	۱/۰۰
گروه سلامت معنوی	۲۱۶/۸۶۹	۵	۴۳/۳۷۴	۳۲/۲۱۲	۰/۰۰۱	۰/۹۷

نتایج نشان داد که رابطه معناداری بین اعتیاد به اینترنت و علایم جسمانی دانش آموزان دبیرستانی دوره دوم شهرستان فسا در کل نمونه وجود دارد (جدول ۴).

جدول ۴- آزمون همبستگی پیرسون بین اعتیاد به اینترنت و

علایم جسمانی در نمونه مورد مطالعه

آماره‌های آزمون	مقدار
ضریب همبستگی	۰/۳۰۲
سطح معنی داری	۰/۰۰۱

رابطه معناداری بین اعتیاد به اینترنت و کارکرد اجتماعی دانش آموزان دبیرستانی دوره دوم شهرستان فسا در کل نمونه وجود دارد. و چون مقدار ضریب همبستگی مثبت می باشد در نتیجه بین اعتیاد به اینترنت و کارکرد اجتماعی دانش آموزان دبیرستانی دوره دوم شهرستان فسا رابطه مستقیمی وجود دارد (جدول ۵).

جدول ۵- آزمون همبستگی پیرسون بین اعتیاد به اینترنت و

علایم جسمانی در نمونه مورد مطالعه

آماره‌های آزمون	مقدار
ضریب همبستگی	۰/۱۷۲
سطح معنی داری	۰/۰۰۱

نتایج نشان داد که رابطه معناداری بین اعتیاد به اینترنت و افسردگی دانش آموزان دبیرستانی دوره دوم شهرستان فسا در کل نمونه وجود دارد (جدول ۵).

مقدار	آماره‌های آزمون
-۰/۲۹۸	ضریب همبستگی
۰/۰۰۱	سطح معنی داری

نتایج

همانطور که نتایج نشان داد که بین اعتیاد به اینترنت با علایم جسمانی دانش آموزان همبستگی مثبت و معناداری در سطح ۹۹٪ وجود داشت و چون مقدار ضریب همبستگی مثبت می‌باشد در نتیجه بین اعتیاد به اینترنت و علایم جسمانی دانش آموزان دبیرستانی دوره دوم شهرستان فسا رابطه مستقیمی وجود دارد. اعتیاد به اینترنت و استفاده بیش از حد برای همه خصوصاً دانش آموزان و نوجوانان که در حال رشد هستند مضر است چراکه باعث ایجاد بیماری‌های مرتبط با چشم و حتی باعث ایجاد کمردرد و ناراحتی‌های ستون فقرات و چاقی می‌شود. یافته‌های این فرضیه با پژوهش‌های ترابی سیاه بومی و کدخدایی (۱۲)، سلیمانی، سعدی پور و اسدزاده (۱۴) ابراهیم نژادیان و کرد (۱۷) نوروزی و اسدی (۸)، اصل فتاحی، نجارپور استادی (۱۸)، رنجبرو همکاران (۱۹)، کاک^۱ (۷) همسویی دارد. همچنین نتایج نشان داد که بین اعتیاد به اینترنت با افسردگی دانش آموزان همبستگی مثبت و معناداری در سطح ۹۹٪ وجود داشت و چون مقدار ضریب همبستگی مثبت می‌باشد در نتیجه بین اعتیاد به اینترنت و افسردگی دانش آموزان دبیرستانی دوره دوم شهرستان فسا رابطه مستقیمی وجود دارد در تبیین این فرضیه می‌توان بیان کرد که دلیل افسردگی نوجوانان تنها ماندن در خانه است که این تنهایی باعث افزایش افسردگی در آنها می‌شود. تمایل به تنها بودن یکی از ویژگی‌های دوران نوجوانی است اما اعتیاد به اینترنت نیز به این مساله دامن می‌زند و باعث بروز و افزایش اختلال افسردگی در آنها می‌گردد. یافته‌های این فرضیه با پژوهشی که توسط سلطانی نژاد و منظری توکلی (۱۳۹۵)، شکوری مقدم و دوستی (۱۳۹۶) و ابراهیم نژادیان و کرد (۱۳۹۴) همسویی دارد.

در ادامه تحقیق دیگر نتایج نشان داد که بین اعتیاد به اینترنت و کارکرد اجتماعی دانش آموزان دبیرستانی دوره دوم شهرستان

جدول ۶- آزمون همبستگی پیرسون بین اعتیاد به اینترنت و کارکرد اجتماعی در نمونه مورد مطالعه

مقدار	آماره‌های آزمون
۰/۲۶۲	ضریب همبستگی
۰/۰۰۱	سطح معنی داری

رابطه معناداری بین اعتیاد به اینترنت و علائم علائم اضطرابی و اختلال خوابی دانش آموزان دبیرستانی دوره دوم شهرستان فسا در کل نمونه وجود دارد. و چون مقدار ضریب همبستگی مثبت می‌باشد در نتیجه بین اعتیاد به اینترنت و علائم علائم اضطرابی و اختلال خوابی دانش آموزان دبیرستانی دوره دوم شهرستان فسا رابطه مستقیمی وجود دارد (جدول ۷).

جدول ۷- آزمون همبستگی پیرسون بین اعتیاد به اینترنت و علائم علائم اضطرابی و اختلال خوابی در نمونه مورد مطالعه

مقدار	آماره‌های آزمون
۰/۲۵۱	ضریب همبستگی
۰/۰۰۱	سطح معنی داری

رابطه معناداری (همبستگی معناداری) بین اعتیاد به اینترنت و سلامت مذهبی دانش آموزان دبیرستانی دوره دوم شهرستان فسا در کل نمونه وجود دارد. و چون مقدار ضریب همبستگی منفی می‌باشد در نتیجه بین اعتیاد به اینترنت و سلامت مذهبی دانش آموزان دبیرستانی دوره دوم شهرستان فسا رابطه معکوسی وجود دارد (جدول ۸).

جدول ۸- آزمون همبستگی پیرسون بین اعتیاد به اینترنت و سلامت مذهبی در نمونه مورد مطالعه

مقدار	آماره‌های آزمون
-۰/۲۸۲	ضریب همبستگی
۰/۰۰۱	سطح معنی داری

رابطه معناداری بین اعتیاد به اینترنت و سلامت وجودی دانش آموزان دبیرستانی دوره دوم شهرستان فسا در کل نمونه وجود دارد. و چون مقدار ضریب همبستگی منفی می‌باشد در نتیجه بین اعتیاد به اینترنت و سلامت وجودی دانش آموزان دبیرستانی دوره دوم شهرستان فسا رابطه معکوسی وجود دارد (جدول ۹).

جدول ۹- آزمون همبستگی پیرسون بین اعتیاد به اینترنت و سلامت وجودی در نمونه مورد مطالعه

¹ markius

مرز اعتدال منجر شود. در نهایت بهترین روش برای درمان این اختلال در بین نوجوانان «روش کاهش تدریجی استفاده» است تا در نهایت استفاده منطقی و صحیحی از اینترنت به عنوان وسیله‌ای کارآمد داشته باشند.

امید است که متولیان فضای مجازی و مدارس بتوانند با مطالعه این مقاله تا حدودی آسیب‌های فضای مجازی و اعتیاد اینترنتی را کاهش دهند و در جهت بهبود شرایط موجود تلاش کنند.

بحث و نتیجه گیری

از زمانی که اینترنت وارد فضای زندگی انسان شده تا به امروز، علی‌رغم تمام محاسن و مزایای آن، یک‌سری دغدغه‌ها و نگرانی‌هایی را بر جامعه تحمیل نموده است. به دلیل ویژگی‌های خاص اینترنت و نو بودن این پدیده، بسیاری از معلمان و خانواده‌ها فرصت، امکان و یا توان کافی برای شناخت دقیق این فضا و کاربردهای آن را به دست نیاورده‌اند لذا استفاده روزمره نوجوانان از این فضا باعث شده است که یک فضای محرمانه و خصوصی در داخل خانه برای آنها ایجاد شود و آنها بدون دغدغه و بدون احساس وجود ناظر بیرونی به این فضا دسترسی یافته و بعضاً به دلیل ویژگی‌های سنی و شخصیتی و کنجکاوای‌های خود، متأثر از فضاهای ناسالم موجود در آن شوند (۴).

سلامت نیز یکی از مهم‌ترین مسأله‌های بشریت است، زیرا با مرگ و زندگی مرتبط است. فقدان سلامتی به معنای قدم نهادن به سوی مرگ و وجود سلامتی به معنای جریان داشتن زندگی است. بخصوص اینکه مشخص شده است که بسیاری از بیماری‌های جسمانی ریشه در مسائل روانی دارند (۶). همچنین سلامت معنوی که به تحلیل برخی محققان، متشکل از سلامت مذهبی و سلامت وجودی است، از نگاه اسلام از یگدیگر جدا نیستند؛ و می‌توان گفت سلامت معنوی با سلامت مذهبی برابر است. از این رو، توصیه می‌شود در امر درمانگری معنوی به ویژگی‌های ساختاری مفهوم سلامت معنوی از نگاه اسلام توجه شود. از دیدگاه دینی؛ اسلام، دین سلامتی و قرآن «کتاب شفا و سلامتی» است و سلامت به «سعادت» منتهی می‌شود پایه

فسا رابطه مستقیمی وجود دارد. در تبیین این فرضیه می‌توان بیان کرد که در انزوا و تنهایی بودن باعث ایجاد اختلال در کارکردهای اجتماعی و برقراری روابط بین فردی می‌شود. رشد کارکردهای اجتماعی و مهارت‌های آن مستلزم در کنار هم بودن، همکاری و اشتراک مساعی در نوجوانان است. یافته‌های این فرضیه با پژوهشی که توسط فقیه آرام، ابراهیمی و ضرغام (۱۳)، سلیمانی، سعدی پور و اسدزاده (۱۴) ابراهیم نژادیان و کرد (۱۷) همسویی دارد.

و نیز نتایج نشان داد بین اعتیاد به اینترنت و علائم اضطرابی و اختلال خوابی دانش آموزان دبیرستانی دوره دوم شهرستان فسا رابطه مستقیمی وجود دارد. در تبیین این فرضیه باید گفت یکی از دلایل اضطراب و کم خوابی اعتیاد اینترنتی است و البته عوامل دیگری همچون زمینه‌های خانوادگی، مشاگره والدین، شیوه تربیتی نوجوان، تنبیه بدنی، ترس از معلم و مدرسه، انجام ندادن تکالیف و ... می‌توانند دلایلی برای ایجاد و تشدید اضطراب در نوجوانان باشند که در صورت لزوم و با استفاده از یک مشاور متخصص میزان اضطراب کاهش می‌یابد.

و نیز نتایج نشان داد که بین اعتیاد به اینترنت با سلامت مذهبی دانش آموزان همبستگی منفی و معناداری در سطح ۹۹٪ وجود داشت. در تبیین این فرضیه می‌توان این طور بیان کرد که بر اساس آمار و ارقام موجود بسیاری از دانش آموزان بیشتر وقت خود را صرف سایت‌های غیر اخلاقی و نامناسب می‌کنند که البته تا حدودی اقتضای سن شان است اما با مدیریت و نظارت هدفمند والدین حتما کنترل خواهد شد.

و دیگر نتایج نشان داد که بین اعتیاد به اینترنت و سلامت وجودی دانش آموزان دبیرستانی دوره دوم شهرستان فسا رابطه معکوسی وجود دارد. یافته‌های این نتایج با پژوهش، امین پور، بایرام نژاد و داودی (۲۰) و خادم و همکاران (۵) همسویی دارد. با توجه به اینکه نتایج این پژوهش اثرات منفی اعتیاد به اینترنت بر سلامت روان و سلامت معنوی را تایید می‌کند در صورت بروز علائم اعتیاد به اینترنت، منع کامل دسترسی به اینترنت نیاز نیست و از نظر روانشناسان توصیه هم نمی‌شود. اما باید تمهیداتی اندیشیده شود تا در نهایت به کاهش این دسترسی تا

از لوازم ضروری جهت ارتقای سلامتی است (۴).

Reference

- Manteghi, M (2007) Parent's Guide to Children's Use of New Communication Technologies, Tehran: Abed Publication
- Rasouli, M and Azadegh, A. (1392). Library, Archives and Research Papers, Social Sciences Books, October 2013, Seventeen Years, New Volume - Issue - 67 : 90 – 97.
- Shabani, H (1392). Positive and Negative Effects of the Internet on Lifestyle, Journal of Porseman, No. 135.
- Mirzaeean, B, Bazzat, F, Khapoor, N. (1390). Internet addiction among students and its effect on mental health, Journal of Information Technology and Reproduction in Educational Sciences, Volume 2, Number 1 (5), Autumn 2011: 141-160.
- Khadem, H, Mozafari, M., Yousefi, A., Ghanbari Hashem Abad, B. (1394). Interconnecting the students of Ferdowsi University of Mashhad, Medical Journal, Winter 2014 - No. 25: 33-50.
- Allan, NP. Felton, JW. Lejuez, CW. MacPherson, L. Schmidt, NB. (2015). Longitudinal investigation of anxiety sensitivity growth trajectories and relations with anxiety and depression symptoms in adolescence. *Development and Psychopathology*. 28(2): 1-11.
- Marques, J. Dhiman, S. King, R. (2005). Spirituality in the workplace: Developing an integral model and a comprehensive definition. *Journal of American Academy of Business*. 7(1): 81-91.
- Nowruzi, S and Asadi, A. (1393). Studying the relationship between mental health and Internet addiction among students, the first National Conference on Sustainable Development in Education Sciences and Psychology, Social and Cultural Studies, Tehran, Mehr Arvand Institute of Higher Education, Center for Sustainable Development Strategies
- Golzzari, M. (1386). Studying the level of knowledge of the students in the universities and high education centers of Tehran in life skills. Tehran: Vice-Chancellor of the Martyr Foundation and the affairs of the rich.
- Gerami, M. (1393). Depression and Aggression, The Consequences of Students Addiction to the Internet, *Mental Health Quarterly*, No. 34.
- Shakouri Moghaddam, F, Doosti (1396). The study of the relationship between internet addiction and depression among female high school students in Qaim City, the 4th International Conference on Recent Innovations in Psychology, Counseling and Behavioral Sciences.
- Torabi Siah boomi, M. Kadkhodae, M. (1395). The study of correlation between Internet dependency and general health in students of Islamic Azad University of Isfahan, academic year 1995-94, Published: Second International Conference on the Applications of Research in Educational Sciences and Behavioral and Social Violations of Iran.
- Faqih Aram, B, Ebrahimi, Z, Zargham, M. (1395). Psychosocial damages caused by the use of mobile and Internet among students. *Journal of Information and Communication Technology in Educational Sciences*, Spring, 1395, No. 23: 130-111.
- Soleimani, M., Saadipour, L., Asadzadeh, H. (1395). The relationship between the use of social networking permissions and academic exclusion, loneliness and students' attitudes, *Journal of Information and Communication Technology in Educational Sciences*, Summer 1395 - Summer 24: 144-127.
- Mami, Sh. Karma Nejad, Q. (1395). Determination of the relationship between addiction to modern technology (Internet) and spiritual well-being in students of Islamic Azad University, Ilam University in 1995-95, International Conference on Modern Horizons in Educational Sciences, Psychology and Social Damage.
- Soltani Nezhad, M. Perspective of Tavakoli, AS (1395). The Relationship between Internet Addiction and Depression in High School Students in the First Period of Kerman, Conference Paper: National Congress on Empowerment in Consultation, Family, and Islamic Education.
- Ebrahim Nejadian, L. Kord, B (1394). The Relationship Between Mental Health and Internet Addiction in High School Students, National Conference on Knowledge and Technology of Educational Sciences, Social Studies and Psychology of Iran.
- Asl Fattahi, B, Najjarpoor ostadi, S. (1390). Relationship between the use of the Internet with personality traits, identity and general styles among female students, woman and Family Studies, Fall 2011, Year 4 - No. 13: 27-44.
- Ranjbar, Z, Darvisha, Z, Naraghizadeh, A. (1390). Comparison of the amount and type of Internet usage in relation to mental health and educational performance of Tehran students. *Journal of Psychological Studies*, 2011 (Issue 2): 36-11.
- Aminpour, h Bayram Nejad, h. Davodi, K. (1395). The Relationship Between Knowledge Skills and Religious Beliefs with Internet Addiction in Iran, *Journal of Psychology and Educational Sciences*, Summer: ۱۳۳-۱۷۴.
- Rikkers, W., Lawrence, D., Hafekost, J., & Zubrick, S. R. (2016). Internet use and electronic gaming by children and adolescents with emotional and behavioural problems in Australia- results from the second child and adolescent survey of mental health and well-being. *BMC Public Health*, 16, 399. DOI 10.1186/s12889-016-3058-1
- Lam, LC. Wong, CS. Wang, MJ. Chan, WC. Chen, EY. Ng, RM. Hung, SF. Cheung, EF. Sham, PC. Chiu,

HF. Lam, M. (2015). Prevalence, psychosocial correlates and service utilization of depressive and anxiety disorders in Hong Kong: the Hong Kong Mental Morbidity Survey (HKMMS). *Social psychiatry and psychiatric epidemiology*. 50(9): 1379-1388.

23. Young KS, Rogers RC. The relationship between depression and Internet addiction. *Cyberpsychol Behav* 1999; 1: 25-8

24. Bahri, Narjes, Sadegh Moghaddam, Leila. Khoda doost, Lily, Mohammad Zadeh (2011)

Internet addiction and its relation with general health of students of Gonabad University of Medical Sciences,

New Care, Journal of Nursing and Midwifery Faculty, Birjand University of Medical Sciences, 3(8): 166-173.

25. Taghavi, M (2001). Assessment of validity and reliability of the General Health

Questionnaire Psychology. 5(3): 381-398.

26. Abbasi, Mojgan, Farhaninia, Ghammat, Ghiyari, Azam and Haqqani, Hamid (2005). Spiritual health of nursing students and their viewpoints on spirituality and spiritual care of patients, *Iranian Journal of Nursing*, Volume 18, Number 44, 14-7

*Original Article***The Relationship between Internet Addiction with Mental Health and Spiritual Health of High School Students**

Received: 23/10/2018 - Accepted: 22/11/2018

Saeideh Khojasteh^{1*}

¹ Assistant Professor, Department of Educational Sciences and Psychology, Payame Noor University, Tehran, Iran

* Department of Educational Sciences and Psychology, Payame Noor University, Tehran, Iran

Email:

Saeidehkhajasteh333@gmail.com

Abstract

introduction: The purpose of this study was to investigate the relationship between Internet addiction and mental health and spiritual well-being of secondary school students in Fasa.

Methods: The research method is correlation. 351 individuals were randomly selected using multistage cluster sampling. Data collection tools included three Kimberly Yang Internet addiction questionnaires (1988), Pulootzin and Ellison Spiritual Health Questionnaire (1982) and General Health Questionnaire (GHQ) 1972).

Results: showed that between mental health internet addiction (including subscales of physical symptoms, depression, social function, anxiety and sleep disturbances) and spiritual wellbeing (including subscales of religious health and existential health) of high school students in the second district of the city Fasa has a significant relationship.

Conclusion: According to the findings of this study, it can be concluded that in the aggregate, the increase in the rate of Internet use and excessive use for everyone, especially the growing students and adolescents, is harmful because it causes eye diseases and even causes back pain And discomfort of the spine and obesity and in general physical illnesses.

Key words: Internet addiction, mental health, spiritual well-being