سبک زندگی مرتبط با اینترنت در دانشجویان کاربر اینترنت دانشگاه‌های شهر گرگان

مرضیه سلیمانی‌نژاد[۱]، محسن شمس[۲]، عبدالرحمان چرکزی[۳]، فاطمه رحیمی[۴]، احمد فیاضبخش[۵]، فاطمه گودرزی[۶]

چکیده

مقدمه: اینترنت در سالیان اخیر گسترش چشمگیری در ایران داشته است. دانشجویان از کاربران اصلی اینترنت محسوب می‌شوند. در این شرایط این پرسش به وجود می‌آید که اینترنت چه تأثیری بر سبک زندگی این گروه از کاربران دارد و باعث کدام تغییرات رفتاری در این حیطه می‌شود. این مطالعه با هدف بررسی سبک زندگی و ارتباط آن با استفاده از اینترنت در دانشجویان کاربر آن انجام شد.

روش‌ها: این مطالعه در سال ۱۳۸۸ به صورت مقطعی در بین ۶۰۰ دانشجوی دانشگاه‌های شهر گرگان انجام شد. نمونه‌ها با روش نمونه‌گیری مرحله‌ای چند طبقه‌ای انتخاب شدند. اطلاعات به وسیله پرسش‌نامه‌ای جمع‌آوری گردید که با تعیین پایایی و روایی تنظیم شده بود. توصیف داده‌ها با نرم‌افزار آماری $SPPS_{۱۱/۵}$ انجام شد.

یافته‌ها: اکثریت شرکت‌کنندگان رفتار تغذیه‌ای مناسبی داشتند. بیش از ۵۰ درصد اعلام کردند که اینترنت تغییری در وضعیت تغذیه آن‌ها نمی‌دهد. ۴۴/۴ درصد بیان کردند که در یک ماه گذشته اصلاً ورزش نکردند. ۶۸/۴ درصد گفتند که اینترنت تغییری در وضعیت فعالیت بدنی آن‌ها ندارد. ۱۸/۹ درصد احساس خستگی و ۳۲/۸ درصد احساس آرامش و رضایتمندی بعد از کار با اینترنت را گزارش نمودند. تقریباً ۹۰ درصد افراد به این سؤال که اینترنت چه تأثیری بر وضعیت مصرف سیگار، مواد مخدر و رابطه جنسی غیر ایمن در آن‌ها داشته است، پاسخ ندادند.

نتیجه‌گیری: به نظر نمی‌رسد اینترنت بر سبک زندگی دانشجویان مورد بررسی مؤثر بوده باشد. با توجه به افزایش روزافزون استفاده از اینترنت در این گروه از کاربران ایرانی، نیاز به مطالعه‌های بیشتر در زمینه تأثیر اینترنت بر سبک زندگی احساس می‌شود.

واژه‌های کلیدی: اینترنت، سبک زندگی، دانشجویان

نوع مقاله: *پژوهشی*

دریافت مقاله: ۹۱/۲/۲۵ *پذیرش مقاله: ۹۱/۶/۲*

مقدمه

اینترنت را شاید می‌بایست بزرگترین سامانه‌ای دانست که تاکنون به دست انسان طراحی، مهندسی و اجرا گردید. شمار کاربران اینترنت در ایران در سال ۱۹۹۴ از ۲۵۰ نفر فراتر نمی‌رفت، اما در حال حاضر بیش از ۳۶ میلیون ایرانی از اینترنت استفاده می‌کنند (۱). به این ترتیب ضریب نفوذ

۱- مربی،گروه پرستاری، واحد مسجدسلیمان، دانشگاه آزاد اسلامی، مسجدسلیمان، ایران
۲- استادیار، گروه بهداشت عمومی، دانشکده بهداشت، دانشگاه علوم پزشکی یاسوج، یاسوج، ایران
۳- گروه بهداشت عمومی، دانشکده بهداشت، دانشگاه علوم پزشکی گلستان، گرگان، ایران (نویسنده مسوول)
Email: charkazi@goums.ac.ir
۴- کارشناس ارشد، واحد آموزش بهداشت، مرکز بهداشت جنوب تهران، تهران، ایران
۵- استادیار، گروه مدیریت خدمات بهداشتی، دانشکده پیراپزشکی و گروه علوم مدیریت و اقتصاد بهداشت، دانشکده بهداشت، دانشگاه علوم پزشکی تهران، تهران، ایران
۶- دانشجوی دکتری، گروه پرستاری، دانشکده پرستاری و مامایی، دانشگاه علوم پزشکی جندی شاپور، اهواز، ایران

www.mui.ac.ir

اینترنت از صفر در سال ۱۹۹۴ به ۴۶/۹ درصد در سال ۲۰۱۱ افزایش یافت. در حال حاضر این ضریب از متوسط آسیا بالاتر است و در خاورمیانه بیشترین تعداد کاربران را دارد (۱). بنابراین با گذشت ۱۷ سال، اکنون جامعه ایرانی شاهد پرورش اولین نسلی است که اینترنت را به طور گسترده‌ای در دسترس دارد. در این شرایط این پرسش به وجود می‌آید که اینترنت چه تأثیری بر سبک زندگی کاربرانش دارد و باعث کدام تغییرات رفتاری در این حیطه می‌شود.

در این مطالعه منظور از سبک زندگی، مجموعه‌ای از رفتارها یا الگوهای اجباری زندگی روزانه است که با مقداری ثبات در فرد یا گروه حفظ می‌شود (۲). این مجموعه شامل تغذیه، فعالیت بدنی، استرس و فشارهای روانی، کشیدن سیگار، سوءمصرف مواد و روابط جنسی می‌شود. بیش از یک سوم کل موارد مرگ و میر در دنیا به دلیل این چند رفتار مربوط به سبک زندگی ناسالم رخ می‌دهد (۳) و پیش‌بینی می‌شود در آینده‌ای نزدیک، بار بیماری‌های وابسته به این رفتارها حتی بیشتر شود (۴).

قرار گرفتن کشورهای در حال توسعه در یک گذار اپیدمیولوژیک که همراه با سندرم سبک زندگی است، این جوامع را در معرض اپیدمی بیماری‌های غیرواگیر در سال‌های آتی قرار داده است (۵). سندرم سبک زندگی به تغییرات سریع الگوی غذایی و گرایش به مواد غذایی پر انرژی و کم ارزش از نظر غذایی، کاهش فعالیت جسمی و افزایش مصرف دخانیات گفته می‌شود. ایران نیز از جمله کشورهایی است که در سال‌های اخیر در یک گذار اپیدمیولوژیک قرار گرفته است (۶) و تغییرات عمده‌ای از جمله در الگوی غذایی و فعالیت جسمی مردم این کشور به وجود آمده است. این امر به نوبه خود موجب افزایش سریع عوامل خطر و بیماری‌های غیرواگیر در آنان شده است (۷). از جمله مهم‌ترین این بیماری‌ها، بیماری‌های قلبی- عروقی است.

سیمای مرگ در ۱۸ استان کشور نشان می‌دهد که ۴۶ درصد کل مرگ‌ها و ۲۷/۲ درصد از سال‌های از دست رفته عمر در ایران ناشی از بیماری‌های قلبی- عروقی است (۸). بر اساس نتایج مطالعه برنامه قلب سالم اصفهان، انتظار سیر صعودی در شیوع عوامل خطر این بیماری‌ها وجود دارد. این انتظار در نتیجه سبک زندگی نامناسب در شهرها و گام‌های بلند جوامع روستایی به سمت این سبک زندگی می‌باشد (۹). نتایج مطالعه قلب سالم، اختلال بیشتر کلسترول در مناطق شهری ایران را نیز نشان داد که مربوط به مسایل تغذیه‌ای، عدم فعالیت جسمانی و سبک زندگی نادرست بود (۹). سبک زندگی سالم به معنای داشتن رژیم غذایی سالم، زندگی عاری از تنباکو و سایر مواد مضر سلامتی، داشتن فعالیت بدنی متناسب و کافی و روابط جنسی ایمن است. هر یک از این عوامل به تنهایی و یا در ترکیب با دیگر عوامل بر سلامتی مؤثر هستند.

از سوی دیگر، قسمت قابل ملاحظه‌ای از کاربران اینترنت را دانشجویان تشکیل می‌دهند (۱۰). تعداد کاربران حرفه‌ای و نیمه حرفه‌ای اینترنت در بین دانشجویان به مراتب بیشتر از گروه‌های دیگر است؛ چرا که به اقتضای شغل و حرفه آنان و نیز دسترسی بیشتر به امکانات مربوط به اینترنت در محیط‌های دانشگاهی زمینه آن فراهم می‌شود. همچنین بسیاری از جوانان با ورود به دانشگاه، آزادی و کنترل بیشتری بر سبک زندگی خود می‌یابند (۱۱). این واقعیت اگرچه تهدیدی برای سلامت این گروه محسوب می‌شود، اما همچنین فرصت ارزشمندی است که می‌توان از آن برای تثبیت رفتارهای سبک زندگی سالم در طی دوره‌ای بهره جست که افراد در دانشگاه می‌گذرانند. البته این کار در گام اول منوط به داشتن تصویر درستی از وضعیت موجود سبک زندگی در این گروه خواهد بود. سپس می‌توان در جهت اصلاح رفتارهای پرمخاطره مداخلات مناسب را طراحی و اجرا کرد.

پر واضح است که آن چه تشخیص بهنگام، برنامه‌ریزی و اقدام صحیح در رابطه با مسایل مرتبط با اینترنت در دانشجویان را بیش از پیش ضروری می‌نماید، جوان بودن اغلب آنان است. این امر مسؤولیت شناخت دقیق و برخورد آگاهانه با مسایل مربوط به آنان را سنگین‌تر می‌نماید. در ایران بخش عمده‌ای از دانشجویان را دختران تشکیل می‌دهند. تأثیری که این گروه می‌توانند بر سبک زندگی جامعه داشته باشند، دلیل مضاعفی برای پرداختن به

www.mui.ac.ir

دانشجویان در مطالعه‌های سبک زندگی فراهم می‌کند.

بدیهی است کسب اطلاعات دقیق از این کاربران و تحلیل این اطلاعات می‌تواند به تشخیص خطرات تهدیدکننده سلامت آن‌ها کمک نماید. با تعیین نیازهای آموزشی این کاربران در حوزه استفاده از اینترنت، امکان برنامه‌ریزی صحیح را به وجود می‌آورد. این مطالعه با هدف بررسی سبک زندگی مرتبط با اینترنت در دانشجویان کاربر اینترنت دانشگاه‌های شهر گرگان و شناسایی وضعیت موجود رفتارهای مخاطره‌آمیز سلامت در این گروه انجام شد.

روش‌ها

نوع مطالعه توصیفی از نوع مقطعی بود. دانشجویان دانشگاه‌های شهر گرگان جامعه مورد مطالعه را تشکیل دادند. معیار ورود به مطالعه دانشجو بودن در یکی از دانشگاه‌های مورد نظر و استفاده از اینترنت و معیار خروج عدم استفاده از اینترنت بود.

بر اساس فرمول حجم نمونه در جوامع محدود و با توجه به قاعده تخصیص متناسب بر اساس تعداد کل دانشجویان هر یک از دانشگاه‌های شهر گرگان بر اساس فرمول زیر

$$ni = \frac{n}{N}.N$$

$$n = \frac{z1-\alpha \big/ 2[pi(1-pi)+p2(1-pj)]}{(pi-pj)^2} \qquad n^* = \frac{n}{1+\frac{n}{N}}$$

حجم نمونه برای دانشگاه‌های علوم پزشکی، علوم کشاورزی و منابع طبیعی، آزاد و پیام‌نور شهر گرگان به ترتیب ۱۲۵، ۱۷۵، ۲۰۰ و ۱۰۰ نفر و در مجموع ۶۰۰ نفر محاسبه گردید. شرکت‌کنندگان در پژوهش با روش تصادفی انتخاب شدند.

اطلاعات این مطالعه به وسیله پرسش‌نامه‌ای جمع‌آوری گردید که سبک زندگی کاربران را در پنج حیطه تغذیه، فعالیت بدنی، استرس و فشارهای روانی، کشیدن سیگار و مصرف مواد مخدر و رفتار جنسی می‌سنجید. این پرسش‌نامه در مطالعه‌ای مشابه در دانشگاه علوم پزشکی تهران تنظیم شده بود و مورد استفاده قرار گرفته بود (۱۲). پایایی این پرسش‌نامه با استفاده از آزمون مقدماتی و روایی محتوای آن نیز با استفاده از نظر تعدادی از کارشناسان حوزه سلامت و گروهی از شرکت‌کنندگان در آن مطالعه حاصل شد.

در این پرسش‌نامه ۱۰ سؤال مربوط به اطلاعات دموگرافیک (شامل سن، جنس، وضعیت تأهل، مقطع تحصیلی، رشته تحصیلی، طول مدت استفاده از اینترنت، محل معمول دسترسی به اینترنت، تعداد ساعات استفاده از اینترنت در طی هفته، فعالیتی که بیش از نصف زمان استفاده از اینترنت به آن اختصاص می‌یابد) بود. ۱۲ سؤال نیز وضعیت سبک زندگی کنونی شرکت‌کنندگان و اثرات اینترنت بر آن را می‌سنجید.

داده‌ها پس از انجام هماهنگی‌های لازم و با مراجعه پرسشگران آموزش دیده به محیط هر یک از این دانشگاه‌ها جمع‌آوری گردید. از بین پرسش‌نامه‌های جمع‌آوری شده، تعداد ۳۰ پرسش‌نامه‌ای که ناقص تکمیل شده بود، کنار گذاشته شد. رضایت شفاهی از شرکت‌کنندگان گرفته شد و به آنان اطمینان داده شد که اطلاعات پژوهش در طی انجام مطالعه و پس از آن محرمانه باقی خواهد ماند. توصیف داده با استفاده از نرم‌افزار آماری $SPSS_{۱۱/۵}$ (version 11.5, SPSS Inc., Chicago, IL) انجام شد.

یافته‌ها

شرکت‌کنندگان در این مطالعه ۵۷۰ دانشجوی دانشگاه‌های شهر گرگان بودند. ۱۵/۳ درصد آنان در مقطع کاردانی، ۷۸/۶ درصد در مقطع کارشناسی، ۲/۱ درصد در مقطع کارشناسی ارشد و بقیه در مقطع دکتری مشغول به تحصیل بودند. میانگین سن شرکت‌کنندگان ۲۱/۲۶ با انحراف معیار ۲/۹۶ و دامنه ۴۲-۱۸ سال بود. ۵۰/۹ درصد از شرکت‌کنندگان مرد بودند. ۹۱/۲ درصد مجرد، ۷/۷ درصد متأهل و بقیه مطلقه یا بیوه بودند.

وضعیت استفاده از اینترنت: متوسط سابقه استفاده از اینترنت ۳/۷۳ سال و انحراف معیار آن ۲/۲۲ بود. همان طور که در جدول ۱ مشاهده می‌شود، تنها ۲/۷ درصد شرکت‌کنندگان بیشتر از ۸ سال از اینترنت استفاده کردند. اغلب شرکت‌کنندگان از محل خانه به اینترنت دسترسی داشتند. زمان معمول استفاده از اینترنت در میان ۸۰/۷ درصد پاسخگویان در

www.mui.ac.ir

طول روز و قبل از نیمه شب بود. تنها ۸/۲ درصد افراد بیشتر از ۱۰ ساعت در هفته از اینترنت استفاده کردند. استفاده غالب از اینترنت مربوط به فعالیت‌های مرتبط با کار یا تحصیل بود.

جدول ۱: اطلاعات مربوط به استفاده از اینترنت

متغیرها		تعداد (درصد)
محل دسترسی بیشتر به اینترنت	خانه	۳۴۲ (۶۰)
	دانشگاه	۱۷۴ (۳۰/۵)
	خوابگاه	۴۹ (۸/۶)
	خانه دوستان	۱۶ (۲/۸)
	کافی نت	۱۴۹ (۲۶/۱)
زمان استفاده از اینترنت در طول شبانه روز	در طول روز	۴۶۰ (۸۰/۷)
	شب‌ها قبل از نیمه شب	۸۶ (۱۵/۱)
	بعد از نیمه شب	۲ (۰/۴)
مدت زمان استفاده معمول از اینترنت در هفته	بیش از ۱۰ ساعت	۱۶ (۲۲/۲)
	بین ۵ تا ۱۰ ساعت	۲۶ (۳۶/۱)
	کمتر از ۵ ساعت	۱۴ (۱۹/۴)
	به ندرت به سراغ اینترنت رفتم	۱۴ (۱۹/۴)
نوع استفاده غالب از اینترنت	فعالیت‌های مربوط به کار یا تحصیل	۴۳۲ (۷۵/۸)
	چت کردن	۵۷ (۱۰)
	دریافت و ارسال ایمیل	۸۱ (۵۸/۸)
	سرگرمی	۷۱ (۱۲/۵)
	کار با وبلاگ	۶۸ (۱۱/۹)
	پیگیری اخبار	۶۳ (۱۱/۱)
سابقه استفاده از ایترنت	دو سال و کمتر	۱۸۱ (۳۱/۷)
	بین ۳ تا ۴ سال	۱۶۸(۲۹/۴)
	بین ۵ تا ۶ سال	۱۱۱ (۱۹/۵)
	بین ۷ تا ۸ سال	۴۶ (۸/۱)
	بیش از ۸ سال	۱۵ (۲/۷)

در جدول فوق تمامی شرکت‌کنندگان به سؤال‌ها جواب ندادند و بنابراین جمع درصدها برابر یک نیست

وضعیت رفتار تغذیه‌ای: رفتار تغذیه‌ای شرکت‌کنندگان در مطالعه با استفاده از دو گروه سؤال مورد بررسی قرار گرفت. اولین گروه از سؤال‌ها متشکل از ۹ سؤال و مربوط به برنامه غذایی معمول دانشجو در یک ماه گذشته بود. گروه دوم نیز متشکل از ۸ سؤال و مربوط به وضعیت تغذیه دانشجو هنگام استفاده از اینترنت بود. اکثریت شرکت‌کنندگان از رفتار تغذیه‌ای مناسبی برخوردار بودند و استفاده از اینترنت بر وضعیت تغذیه اغلب آنان تأثیر نگذاشته بود (جدول ۲).

وضعیت روانی بعد از استفاده از اینترنت: ۳۲/۸ درصد از شرکت‌کنندگان احساس خوشی، آرامش و رضایتمندی و ۱۸/۹ درصد نیز احساس خستگی و کسلی بعد از کار با اینترنت را گزارش نمودند. همچنین ۲/۵ درصد احساس انزوا و تنهایی، ۳/۹ درصد اضطراب و استرس و ۳/۷ درصد عصبانیت بیشتر بعد از کار با اینترنت را گزارش کردند. ۵۱/۸ درصد اعلام کردند که اینترنت تغییری در وضعیت آن‌ها ایجاد نمی‌کند.

وضعیت فعالیت بدنی: ۴۴/۴ درصد شرکت‌کنندگان در طی ماه گذشته اصلاً ورزش نکردند (جدول ۳). در افرادی که ورزش می‌کردند، فقط ۱۴/۲ درصد به طور منظم حداقل سه بار در هفته ورزش می‌کردند. در زمینه تأثیر اینترنت بر فعالیت بدنی، ۶۸/۴ درصد بیان کردند که کار کردن با اینترنت تغییری در وضعیت فعالیت بدنی آن‌ها نداده است (جدول ۴).

وضعیت مصرف دخانیات: ۳/۵ درصد شرکت‌کنندگان اعلام کردند که در حال حاضر سیگار می‌کشند (جدول ۳). لازم به ذکر است که ۱۰/۷ درصد افراد به این سؤال پاسخ ندادند. در افرادی که سیگار می‌کشیدند، ۷/۹ درصد بیان کردند که میزان مصرفشان نسبت به قبل از آشنایی با اینترنت تغییری نکرده است (جدول ۴). ۸۸/۲ درصد آن‌ها نیز ذکر نکردند که میزان مصرفشان نسبت به قبل از آشنایی با اینترنت چه تغییری کرده است.

وضعیت مصرف مواد مخدر: ۲/۳ درصد افراد شرکت‌کننده اعلام کردند که در حال حاضر مواد مخدر مصرف می‌کنند (جدول ۳). ۱۷/۹ درصد نیز به این سؤال جواب ندادند. همان طور که در جدول ۴ مشاهده می‌شود، ۳/۷ درصد از افرادی که مواد مخدر مصرف می‌کردند، ذکر کردند که میزان مصرفشان نسبت به قبل از آشنایی با اینترنت تغییری نکرده است. ۹۴/۲ درصد از آن‌ها نیز ذکر نکردند که میزان مصرفشان نسبت به قبل از آشنایی با اینترنت چه تغییری کرده است.

www.mui.ac.ir

جدول ۲: وضعیت رفتار تغذیه‌ای در ماه گذشته و هنگام کار با اینترنت

	رفتار	تعداد (درصد) افرادی که به این سؤال پاسخ خیر دادند	تعداد (درصد) افرادی که به این سؤال پاسخ بلی دادند
برنامه غذایی معمول در طی ماه گذشته	معمولا در کنار وعده‌های غذای اصلی، حداقل یک بار در روز میوه و سبزیجات می‌خورم	۲۲۸ (۴۰)	۳۴۲ (۶۰)
	در غذای خود معمولاً از روغن‌های غیر جامد و با کلسترول پایین استفاده می‌کنم	۴۴۵ (۷۸/۱)	۱۲۵ (۲۱/۹)
	در سرسفره معمولاً به غذا نمک اضافه نمی‌کنم	۴۲۹ (۷۵/۳)	۱۴۱ (۲۴/۷)
	حداقل سه بار در هفته از گوشت سفید (مرغ و ماهی) به عنوان وعده غذایی اصلی استفاده می‌کنم	۳۸۷ (۶۷/۹)	۱۸۳ (۳۲/۱)
	قسمت عمده نوشیدنی‌های من را نوشابه‌های گازدار و آب میوه‌های شیرین صنعتی تشکیل می‌دهند	۵۰۲ (۸۸/۱)	۶۸ (۱۱/۹)
	بعد از هر وعده غذایی بلافاصله چای یا قهوه می‌نوشم	۴۶۸ (۸۲/۱)	۱۰۲ (۱۷/۹)
	معمولا چای یا قهوه کمرنگ و رقیق مصرف می‌کنم	۴۲۸ (۷۵/۱)	۱۴۲ (۲۴/۹)
	بیشتر وعده‌های اصلی غذایی من از نوع خانگی و سنتی هستند و کمتر از غذاهای سرپایی استفاده می‌کنم	۲۷۱ (۴۷/۵)	۲۹۲ (۵۲/۵)
	معمولاً بین وعده‌های غذایی اصلی، از تنقلات سنتی مانند بادام، کشمش، پسته و گردو و دیگر مغزها استفاده می‌کنم	۴۶۶ (۸۸/۱)	۱۰۴ (۱۸/۲)
وضعیت تغذیه هنگام کار با اینترنت	هنگام کار با اینترنت، عادت ندارم چیزی بخورم یا بنوشم	۲۳۷ (۴۱/۶)	۳۳۳ (۵۸/۴)
	به ندرت هنگام کار با اینترنت میوه می‌خورم	۴۴۸ (۷۸/۶)	۱۲۲ (۲۱/۴)
	معولاً هنگام کار با اینترنت از آب میوه‌های شیرین صنعتی یا نوشابه‌های گازدار استفاده می‌کنم	۵۳۳ (۹۳/۵)	۳۷ (۶/۵)
	هنگام کار با اینترنت چای یا قهوه بیشتری نسبت به عادات روزانه‌ام مصرف می‌کنم	۵۳۳ (۹۳/۵)	۳۷ (۶/۵)
	به ندرت حین استفاده از اینترنت آب می‌نوشم	۴۸۲ (۸۴/۶)	۸۸ (۱۵/۴)
	به خاطر استفاده از اینترنت، اغلب از خوردن یکی از وعده‌های غذای اصلی خود صرف نظر می‌کنم یا آن را به تأخیر می‌اندازم	۵۲۸ (۹۲/۶)	۴۲ (۷/۴)
	من عادت دارم هنگام استفاده از اینترنت، تنقلات صنعتی مانند چیپس و پفک استفاده کنم	۵۴۱ (۹۴/۹)	۲۹ (۵/۱)
	معمولاً هنگام کار با اینترنت از میان وعده‌های شیرین مثل شکلات و بیسکویت مصرف می‌کنم	۵۲۴ (۹۱/۹)	۴۶ (۸/۱)

وضعیت رفتار جنسی غیر ایمن: ۴/۶ درصد شرکت‌کنندگان ذکر کردند که رابطه جنسی غیر ایمن دارند (جدول ۳). ۴/۴ درصد نیز به این سؤال جواب ندادند. در افرادی که رابطه جنسی غیر ایمن داشتند، ۶/۳ درصد بیان کردند که میزان آن نسبت به قبل تغییری نکرده است (جدول ۴). لازم به ذکر است که ۸۸/۱ درصد شرکت‌کنندگان در حالی که گفتند رابطه

www.mui.ac.ir

جدول ۳: وضعیت فعالیت بدنی در ماه گذشته، مصرف سیگار، مصرف مواد مخدر و رابطه جنسی غیر ایمن

رفتار	وضعیت رفتار	تعداد (درصد)
فعالیت بدنی در یک ماه گذشته	طی ماه گذشته اصلاً ورزش نکردم	۲۵۳ (۴۴/۴)
	طی ماه گذشته کمتر از ۳ بار در هفته ورزش کردم	۲۰۴ (۳۵/۸)
	طی ماه گذشته حداقل ۳ بار در هفته ورزش کردم	۱۱۳ (۱۹/۸)
مصرف سیگار	هرگز سیگار نکشیدم	۴۴۴ (۷۷/۹)
	به صورت تفریحی سیگار می‌کشم	۲۷ (۴/۷)
	قبلا سیگار می‌کشیدم، ولی اکنون ترک کردم	۱۸ (۳/۲)
	هنوز هم سیگار می‌کشم	۲۰ (۳/۵)
مصرف مواد مخدر	هرگز مصرف نکردم	۴۴۲ (۷۷/۵)
	قبلاً مصرف می‌کردم، ولی اکنون ترک کردم	۱۳ (۲/۳)
	هنوز هم مصرف می‌کنم	۱۳ (۲/۳)
رابطه جنسی غیر ایمن	قبلا رابطه جنسی غیر ایمن داشتم	۳۴ (۶)
	هنوز هم رابطه جنسی غیر ایمن دارم	۲۶ (۴/۶)
	هرگز رابطه جنسی غیر ایمن نداشتم	۴۸۵ (۸۵/۱)

جنسی غیر ایمن دارند، ذکر نکردند رابطه جنسی در آن‌ها نسبت به قبل از آشنایی با اینترنت چه تغییری کرده است.

بحث

اینترنت یکی از عمومی‌ترین رسانه‌هایی است که استفاده از آن در چند سال اخیر در ایران افزایش قابل توجهی پیدا کرده است. جوانان، استفاده‌کنندگان فعال اینترنت هستند (۱۳). دانشجویان نیز به اقتضای شغل و حرفه خود و شاید دسترسی بیشتر به امکانات در محیطهای دانشگاهی، قسمت عمده‌ای از این کاربران را تشکیل می‌دهند. این مسأله نگرانی در خصوص تأثیرهای احتمالی اینترنت بر سلامت آنان را افزایش می‌دهد. مطالعه‌ها نشان دادند که هر چه فرد در استفاده از اینترنت از حالت طبیعی به سمت اعتیاد پیش می‌رود، میزان استفاده او از پست الکترونیک و برنامه‌های علمی و تخصصی کمتر و استفاده از فیلم، موسیقی، بازی و گفتگوی اینترنتی بیشتر می‌شود (۱۴). همچنین در این حالت فرد نه تنها در طول روز بلکه در هر ساعت دیگری از شبانه روز ممکن است به اینترنت متصل شود (۱۴). بنابراین با توجه به نتایج مطالعه حاضر به نظر نمی‌رسد که میزان و الگوی استفاده از اینترنت در دانشجویان شرکت‌کننده به حالت مرضی یا اعتیاد نزدیک باشد. در مطالعه فیاضبخش و همکاران نیز همین نتیجه مشاهده شد (۱۲). در مطالعه پیرزاده نیز بیش از ۹۰ درصد دانشجویان شرکت‌کننده، کاربران عادی اینترنت بودند و تقریباً ۸ درصد اعتیاد خفیف به اینترنت داشتند (۱۵).

نوع غالب استفاده از اینترنت در این مطالعه مربوط به کار و تحصیل ذکر شد. در مطالعه فیاضبخش و همکاران (۱۲) نیز همین مورد و در مطالعه پیرزاده استفاده از موتورهای جستجوگر و دانلود فایل اعلام شد (۱۵). این امر نیز در دانشجویان

جدول ۴: وضعیت فعالیت بدنی، مصرف سیگار، مصرف مواد مخدر و رابطه جنسی غیر ایمن نسبت به قبل از آشنایی با اینترنت

وضعیت رفتار نسبت به قبل از آشنایی با اینترنت	تغییر نکرده است تعداد (درصد)	بیشتر شده است تعداد (درصد)	کمتر شده است تعداد (درصد)
فعالیت بدنی	۳۹۰ (۶۸/۴)	۳۹ (۶/۸)	۱۱۷ (۲۰/۵)
مصرف سیگار	۴۵ (۷/۹)	۱۱ (۱/۹)	۱۱ (۱/۹)
مصرف مواد مخدر	۲۱ (۳/۷)	۶ (۱/۱)	۶ (۱/۱)
رابطه جنسی غیر ایمن	۳۶ (۶/۳)	۲۲ (۳/۹)	۱۰ (۱۱۸/۸)

www.mui.ac.ir

می‌تواند نوعی استفاده درسی محسوب شود. در مطالعه باستانی و میزبان نیز همسو با مطالعه حاضر، محل عمده استفاده از اینترنت منزل عنوان شد (۱۶). این موضوع می‌تواند نشان دهد که اینترنت در سال‌های اخیر به منازل نیز راه پیدا کرده است؛ به طوری که دانشجویان علاوه بر انجام امور تحصیلی خود در دانشگاه، در منزل نیز به اینترنت متصل می‌شوند.

مطالعه‌های گوناگون تأثیرات مثبت و منفی مختلفی را برای اینترنت ذکر کردند. برخی مطالعه‌ها نشان دادند که اینترنت می‌تواند برای جستجوی اطلاعات مربوط به سلامت به کار رود (۱۷). همچنین اینترنت باعث گسترش شبکه اجتماعی، تقویت روابط بین فردی، اعتماد به نفس، توانایی اجتماعی و حمایت اجتماعی شود (۱۸). مطالعه‌های دیگری به پیامدهای منفی استفاده از اینترنت همچون تغییر دادن سبک زندگی برای صرف زمان بیشتر در اینترنت و بی‌توجهی به سلامت خود (۱۹)، انزوای اجتماعی (۲۰، ۱۵)، کاهش عزت نفس، پرخاشگری (۲۰)، افسردگی (۲۱، ۱۵)، خشونت (۲۱)، کاهش خلق (۲۲) و اضطراب (۲۳) اشاره کردند. در مطالعه Nastizai، سلامت عمومی کاربران معتاد به اینترنت به خصوص در زیر مقیاس‌های اضطراب و افسردگی نسبت به کاربران عادی در معرض خطر بیشتری بود (۲۳). با این وجود در مطالعه حاضر نسبت کمی از افراد احساس خستگی و کسلی، انزوا و تنهایی، اضطراب و استرس و در نهایت افسردگی را گزارش کردند. البته باید توجه نمود که این نتیجه ممکن است به علت کم بودن مقدار زمانی باشد که این کاربران صرف استفاده از اینترنت می‌کردند.

مطالعه‌های مختلف در زمینه تأثیر اینترنت بر وضعیت تغذیه و فعالیت بدنی نیز نتایج مختلفی را گزارش کردند. در مطالعه Yen و همکاران، بین استفاده از اینترنت و شاخص توده بدنی رابطه مثبت مشاهده شد (۲۴). در مطالعه علوی و همکاران (۲۵) و Vandelanotte و همکاران (۲۶) نشان داده شد که افرادی که بیش از ۱۰ ساعت در هفته از رایانه استفاده می‌کردند، بیشتر احتمال داشت که چاق باشند. پاشایی و همکاران نیز مطالعه‌ای کیفی در تهران روی ۱۲ شرکت‌کننده انجام دادند که ۷ نفر آنان دانشجو بودند. برخی کاربران کاهش اشتها و بی‌میلی به علت مشغولیت دایمی با اینترنت را تجربه کرده بودند (آنقدر کم می‌خورم که اصلاً قابل قیاس با قبل نیست. در این چند وقت چندین کیلو وزن کم کردم، چون غذا نمی‌خورم) (۲۲). با این وجود نتایج مطالعه حاضر در زمینه تغذیه نشان داد که اکثریت شرکت‌کنندگان از رفتار تغذیه‌ای مناسبی برخوردار هستند. اکثر آن‌ها اعلام کردند که اینترنت تغییری در وضعیت تغذیه آنان ایجاد نکرده است.

در زمینه فعالیت بدنی اغلب شرکت‌کنندگان اعلام کردند که اینترنت تغییری در وضعیت فعالیت بدنی آن‌ها ایجاد نکرده است. مطالعه فیاضبخش و همکاران نیز همین نتیجه را نشان داد (۱۲). یافته‌های مطالعه Nastizai نیز نشان داد که کاربران معتاد به اینترنت و کاربران عادی از نظر جسمانی در وضعیت یکسانی قرار داشتند (۲۳)، اما در مطالعه پاشایی و همکاران تعدادی از کاربران تغییرات جسمی ناشی از وابستگی به اینترنت را گزارش نمودند. در مطالعه مذکور افراد وابسته به اینترنت حوصله فعالیت‌های دیگری مانند ورزش، تفریح و مسافرت را نداشتند. همچنین بعضی از شرکت‌کنندگان اظهار کردند که در فعالیت‌های روزمره زندگی خود دچار مشکل شدند و مانند گذشته قادر به اداره امور زندگی و فعالیت‌های خود نیستند (آنقدر سست و گرفتار شدم که قادر نیستم حتی ذره‌ای پیاده‌روی کنم) (۲۲). البته همان طور که ذکر شد، در مطالعه حاضر این نتیجه ممکن است به این علت باشد که اصولاً این کاربران به میزان زیادی از اینترنت استفاده نمی‌کردند.

در زمینه تأثیر اینترنت بر سوءمصرف مواد مخدر باید توجه نمود که روند تعداد کسانی که در ایران از اینترنت استفاده می‌کنند، رو به افزایش است. این امر به این نگرانی دامن می‌زند که فن آوری‌های نوین از جمله اینترنت ممکن است سبب تسهیل مسایل مربوط به مواد مخدر شود (۲۷). مطالعه‌ها نشان دادند که استفاده نادرست از اینترنت (Problematic internet use)، دارای ارتباط معنی‌دار با استفاده از مواد است (۲۱) و نیز خطرپذیری (Risk-takingbehavior) هنگام آنلاین بودن افزایش

www.mui.ac.ir

می‌یابد (۲۸). بنابراین احتمال این وجود دارد که جوانان درگیر مسایل مرتبط با مواد مخدر شوند.

بسیاری از وب سایت‌ها در سراسر جهان وجود دارند که از آن‌ها برای فروش مواد غیرقانونی از حشیش تا هروئین و اکستازی استفاده می‌شود. وب سایت‌های زیادی با فراهم کردن طیف وسیعی از اطلاعات مربوط به مواد و ملزومات آن، مروج فرهنگ سوءمصرف مواد هستند (۲۷). همچنین در مورد تأثیر اینترنت بر مصرف سیگار، مطالعه Jenssen و همکاران نشان داد که معمولاً در وب سایت‌های اجتماعی در قسمت مشخصات دموگرافیک از فرد درباره وضعیت سیگار کشیدن او پرسش می‌شود. این مسأله ممکن است این تصور را ایجاد کند که سیگار کشیدن یک هنجار و نرم است (۲۹).

باید توجه داشت که اینترنت برای پیشگیری از سوءمصرف مواد و سیگار نیز قابلیت‌های مضاعفی دارد (۲۷). در مطالعه حاضر اغلب شرکت‌کنندگانی که سیگار و مواد مخدر مصرف می‌کردند، میزان مصرف آن‌ها نسبت به قبل از آشنایی با اینترنت تغییر نکرده است. البته باید دقت کرد که این افراد، تعداد اندکی از کل شرکت‌کنندگان را شامل می‌شدند. مطالعه فیاضبخش و همکاران نیز همین نتیجه را نشان داد (۱۲).

برخی مطالعه‌ها در زمینه رفتار جنسی غیر ایمن به وجود تحریکات مستقیم و غیر مستقیم جنسی در فضای سایبر و حجم بالای تبادل پورنوگرافی در اتاق‌های گفتگو اشاره کردند (۳۰). برخی اینترنت را به عنوان روشی برای پیدا کردن شرکای جنسی متعدد دانستند (۳۱)، اما در مطالعه حاضر اینترنت بر میزان روابط جنسی مؤثر نبود. این مشاهده ممکن است به علت شغل و حرفه این گروه از کاربران باشد. به خصوص این که قسمت عمده آنان دانشجویان علوم پزشکی بودند. این دانشجویان احتمالاً از آگاهی بیشتری نسبت به مسایل و خطرات بالقوه مسایل جنسی برخوردار بودند.

از محدودیت‌های این مطالعه باید به گزارش وضعیت رفتارها توسط خود افراد اشاره کرد. همچنین با توجه به این که مصرف سیگار و مواد مخدر و رابطه جنسی غیر ایمن جزء رفتارهای تابو در جامعه ایران محسوب می‌شود، ممکن است شرکت‌کنندگان در مطالعه این رفتارها را کمتر از میزان واقعی گزارش کرده باشند.

با توجه به نتایج این مطالعه به طور کلی اینترنت بر سبک زندگی دانشجویان دارای تأثیر نمی‌باشد، اما این مشاهده ممکن است به علت اختصاص زمان محدود دانشجویان ایرانی به اینترنت در حال حاضر باشد. باید توجه داشت که اینترنت در ایران به طور روزافزونی در حال گسترش است. به خصوص کاربرد آن در انجام امور درسی و دانشگاهی در این گروه که قسمت عمده جوانان کشور را تشکیل می‌دهند، روز به‌روز بیشتر می‌شود. اغلب مطالعه‌های انجام شده در ایران نیز به بررسی تأثیر اینترنت بر وضعیت روانی کاربران پرداختند.بنابراین انجام مطالعه‌های بیشتر برای بررسی تأثیر آن به طور خاص بر سبک زندگی ضروری است.

تشکر و قدردانی

این مطالعه حاصل طرح پژوهشی کد ۱۵۲ تحت حمایت مالی دانشگاه علوم پزشکی گلستان انجام شد. نویسندگان بر خود لازم می‌دانند از این دانشگاه و دانشجویان شرکت‌کننده در مطالعه قدردانی نمایند.

References

1. Internet World Stats. World Users and Population States [Online]. 2011; Available from: URL: www.internetworldstats.com/stats.htm/
2. Modeste N, Tamayose T. Dictionary of Public Health Promotion and Education: Terms and Concepts. New Jersey: John Wiley & Sons; 2004.
3. World health Organization. Reducing risks, Promoting Healthy Life. Geneva: WHO; 2002.
4. Steptoe A, Wardle J. Health behaviour, risk awareness and emotional well-being in students from Eastern Europe and Western Europe. Soc Sci Med 2001; 53(12): 1621-30.
5. Kelishadi R, Ardalan G, Gheiratmand R, Majdzadeh SR, Delavari AR, Monazzam MM, et al. Do the dietary habits of our community warrant health of children and adolescents now and in future?CASPIAN study. Ir J Ped 2005; 15(2): 97-109. [In Persian].

6. Ghassemi H, Harrison G, Mohammad K. An accelerated nutrition transition in Iran. Public Health Nutr 2002; 5(1A): 149-55.
7. Galal O. Nutrition-related health patterns in the Middle East. Asia Pac J Clin Nutr 2003; 12(3): 337-43.
8. Ministry of health and medicl education. Health and disease scheme in Iran. Tehran: ministry of health and medical education; 2004.
9. Sadeghi M, Roohafza HR, Aghdak P, Kelishadi R, Shirani S. The Prevalence of cardiovascular risk factors among women of central parts of Iran: Isfahan Healthy Heart programme. J Qazvin Univ Med Sci 2012; 9(2): 76-83. [In Persian].
10. Salkovic-Petrisic M, Mrzljak A, Lackovic Z. Usage of the Internet pharmacology resources among European pharmacologists: a preliminary investigation. Fundam Clin Pharmacol 2001; 15(1): 55-60.
11. Steptoe A, Wardle J, Cui W, Bellisle F, Zotti AM, Baranyai R, et al. Trends in smoking, diet, physical exercise, and attitudes toward health in European university students from 13 countries, 1990-2000. Prev Med 2002; 35(2): 97-104.
12. Fayaz-bakhsh A, Khaje Kazemi R, Soleymani Nejad M, Rahimi F, Jahangiri L, Hydari S, et al. The Internet Using and Health: Students' knowledge, Attitude and Lifestyle Related to the Internet. Hakim Res J 2011; 14(2): 96-105. [In Persian].
13. Castren J, Huttunen T, Kunttu K. Users and non-users of web-based health advice service among Finnish university students - chronic conditions and self-reported health status (a cross-sectional study). BMC Med Inform Decis Mak 2008; 8(1): 8.
14. Dargahi H, Razavi SM. Internet addiction and its determinants in people resident in region 2 of west of Tehran. Payesh 2007; 6(3): 265-72. [In Persian].
15. Pirzadeh A. Internet addiction among the students in Isfahan Payam-e-Nour University (Kohandej Branch), Iran. J Health Syst Res 2012; 7(5): 580-6. [In Persian].
16. Bastani S, Mizban SH. Gap gender in using of computer and internet, study on Tehran University students. Women's Studies Journal 2007; 5(1): 35-63.
17. Kind T, Huang ZJ, Farr D, Pomerantz KL. Internet and computer access and use for health information in an underserved community. Ambul Pediatr 2005; 5(2): 117-21.
18. Campbell AJ, Cumming SR, Hughes I. Internet use by the socially fearful: addiction or therapy? Cyberpsychol Behav 2006; 9(1): 69-81.
19. Ghasemzadeh L, Shahraray M, Moradi AR. The study of internet addiction rate and compare of internet addicted and no addicted girls in variables of loneliness, self esteem, and social skills. Journal of Talim-O-Tarbiat 2007; 23(1): 41-68. [In Persian].
20. Gorriz CM, Medina C. Engaging girls with computers through software games. Communication of the ACM 2000; 43(1): 42-9.
21. Liu TC, Desai RA, Krishnan-Sarin S, Cavallo DA, Potenza MN. Problematic Internet use and health in adolescents: data from a high school survey in Connecticut. J Clin Psychiatry 2011; 72(6): 836-45.
22. Pashaei F, Nikbakht AR, Tavakkol KH. Young people experience of living with internet: A qualitative study. Journal of Behavioral Sciences 2009; 2(4): 333-7. [In Persian].
23. Nastizai N. The Relationship between general health and internet addiction. Zahedan J Res Med Sci 2009; 11(1): 57-62.
24. Yen CF, Hsiao RC, Ko CH, Yen JY, Huang CF, Liu SC, et al. The relationships between body mass index and television viewing, internet use and cellular phone use: the moderating effects of socio-demographic characteristics and exercise. Int J Eat Disord 2010; 43(6): 565-71.
25. Alavi S, Hashemian K, Jannatifard F. Identity status and mental health in internet-user students in Tehran University. J Res Behav Sci 2008; 6(1): 27-34. [In Persian].
26. Vandelanotte C, Sugiyama T, Gardiner P, Owen N. Associations of leisure-time internet and computer use with overweight and obesity, physical activity and sedentary behaviors: cross-sectional study. J Med Internet Res 2009; 11(3): e28.
27. Aliverdinia A. "Internet and Drug Abuse. Quarterly Journal of Iranian Association for Culture & Communication Studies 2005; 2(2-3): 155-70. [In Persian].
28. Ybarra ML, Mitchell KJ, Wolak J, Finkelhor D. Examining characteristics and associated distress related to Internet harassment: findings from the Second Youth Internet Safety Survey. Pediatrics 2006; 118(4): e1169-e1177.
29. Jenssen BP, Klein JD, Salazar LF, Daluga NA, DiClemente RJ. Exposure to tobacco on the internet: content analysis of adolescents' internet use. Pediatrics 2009; 124(2): e180-e186.
30. Farahmand M. Girls and using internet. Womens Strategic Studies 2008; 11(41): 135-70. [In Persian].
31. McFarlane M, Bull SS, Rietmeijer CA. The Internet as a newly emerging risk environment for sexually transmitted diseases. JAMA 2000; 284(4): 443-6.

Effects of Internet Use on Lifestyle of University Students in Gorgan, Iran

Marziyeh Soleymani Nejad[1], Mohsen Shams[2], Abdurrahman Charkazi[3], Fatemeh Rahimi[4], Ahmad Fayaz-bakhsh[5], Fatemeh Goudarzi[6]

Abstract

Background: Internet use has grown largely in recent years in Iran. Students are one of the major users of the Internet. This study evaluated the effects of student Internet users' lifestyle and behaviors

Methods: This cross-sectional study used stratified multistage sampling to select 600 students from universities in Gorgan (Iran) during 2009. Data was collected through a valid and reliable questionnaire and analyzed in SPSS.

Findings: Most participants had healthy nutrition and 51.8% did not find the Internet to affect their nutrition status. While 44.4% of the subjects had not exercised during the month prior to the study, 68.4% suggested the Internet to be ineffective on their physical activity status. Moreover, 18.9% reported tiredness and 32.8% reported satisfaction and calmness after using the Internet. About 90% of the students did not respond to questions about the effects of the Internet on their smoking, drug abuse, and unsafe sex status.

Conclusion: Intarnet use did not seem to influence the lifestyle of our participants. However, since Iranian students are increasingly using the Internet, more studies in this field are required.

Key words: Internet, Lifestyle, Students

1- Lecturer, Department of Nursing, Masjed-Soleyman Branch, Islamic Azad University, Masjed-Soleyman, Iran
2- Assistant Professor, Department of Public Health, Health School, Yasuj University of Medical Sciences, Yasuj, Iran
3- Department of Public Health, Health School, Golestan University of Medical Sciences, Gorgan, Iran (Corresponding Author) Email: charkazi@goums.ac.ir
4- Health Education Office, Tehran South Health Center, Tehran, Iran
5- Assistant Professor, Department of Health Care Management, School of Allied Medicine and Health Management and Economics, School of Public Health, Tehran University of Medical Sciences, Tehran, Iran
6- PhD Candidate, Department of Nursing, Nursing and Midwifery School, Jundishapur University of Medical Sciences, Ahvaz, Iran