

# رابطه وضعیت خواب و استفاده از اینترنت در دانشجویان

دکتر ایرج شاکری‌نیا (PhD)

\*نویسنده مسئول: گروه روانشناسی، دانشگاه گیلان، رشت، ایران

پست الکترونیک: irajeshakerinia@guilan.ac.ir

تاریخ دریافت مقاله: ۹۳/۰۳/۱۰ تاریخ ارسال: ۹۳/۰۶/۰۵ تاریخ پذیرش: ۹۳/۰۷/۲۰

## چکیده

**مقدمه:** استفاده کنترل نشده از اینترنت موجب می‌شود که خواب دانشجویان دستخوش مشکل و آسیب شود. تاخیر در خوابیدن، داشتن خواب ناکافی و خستگی‌های ناشی از آن، ممکن است موجب بروز آسیب به سلامت جسمانی و روان‌شناختی دانشجویان شود.

**هدف:** بررسی رابطه وضعیت خواب و استفاده از اینترنت در دانشجویان دانشکده علوم انسانی دانشگاه گیلان

**مواد و روش‌ها:** پژوهش با رویکرد توصیفی-مقطعی انجام شد، پژوهشگر وضعیت خواب و مولفه‌های آن و همچنین میزان ساعت‌های استفاده از اینترنت (۱۸۹ دانشجوی ۹۰ ساله) را با دو پرسشنامه سنجید: ۱- پرسشنامه جمعیت‌شناختی و ۲- پرسشنامه اختلال خواب علی‌محمدی، دادخواه، مظفری و مولایی (۱۳۸۸). داده‌ها با آزمون همبستگی، تحلیل رگرسیون، آزمون t برای گروه‌های مستقل و آزمون تحلیل واریانس و با کمک نرم‌افزار spss-۱۷ تجزیه و تحلیل شد.

**نتایج:** در میزان ساعات استفاده از اینترنت بین دانشجویان دختر و پسر تفاوت وجود دارد (دانشجویان پسر مدت بیشتری صرف استفاده از اینترنت می‌کردند) و این تفاوت به لحاظ آماری معنی‌دار بود ( $P < 0/01$ ). دانشجویان دختر و پسر از نظر وضعیت خواب و مولفه‌های آن (شروع و ادامه خواب) با یکدیگر تفاوت داشتند (دانشجویان پسر وضعیت ناپسندتری داشتند) و این تفاوت از نظر آماری معنی‌دار بود ( $P < 0/01$ ).

**نتیجه‌گیری:** یافته‌های این پژوهش، بر یافته‌های پژوهش‌های پیشین تأکید می‌کند و اهمیت ساعات استفاده از اینترنت و نقش آن را در اختلال خواب مورد تأیید قرار می‌دهد. وضعیت خواب دانشجویان را می‌توان از روی مدت استفاده از اینترنت، رشته تحصیلی (حقوق، ادبیات فارسی، ادبیات انگلیسی و مدیریت) و جنس آنها پیش‌بینی کرد.

**کلید واژه‌ها:** اینترنت/ خواب/ دانشجویان

مجله دانشگاه علوم پزشکی گیلان، دوره بیست و چهارم شماره ۹۵، صفحات: ۷-۱۵

## مقدمه

دانشجویان پرستاری و مامایی دانشکده پرستاری و مامایی رازی کرمان دریافت که ۷۱ درصد دانشجویان کیفیت خواب نامطلوب و ۴۹ درصد خواب آلودگی شدید تا متوسط داشتند. از عوامل مرتبط با مشکلات خواب جوانان و دانشجویان بکارگیری فن‌آوری نوین بویژه رایانه و اینترنت است. دسترسی به اینترنت، پدیده‌ای رو به گسترش است و هر روز تعداد بیشتری از افراد در زمره استفاده‌کنندگان اینترنت قرار می‌گیرند. اینترنت در همه جا حضور دارد: در خانه، مدرسه و حتی در مراکز خرید. در کاربران اینترنت، جوانان بیشترین استفاده را از آن می‌کنند (۷). هرچند از اینترنت به‌عنوان منبعی برای دگرگونی بخشیدن به ابعاد مختلف زندگی شخصی و اجتماعی دانشجویان یاد می‌شود ولی برخی نیز به جنبه‌های آسیب‌زای اینترنت پرداخته‌اند (۸-۱۰). استفاده زیاد و خارج از کنترل از اینترنت به ایجاد مفهوم تازه‌ای با سرنویس "اعتیاد

خواب از جمله نیازهای انسانی است و برای نگهداری سلامت، کیفیت خوب زندگی و کارکرد درست در روز بایسته است (۱). خواب یکی از عناصر مهم در چرخه شبانه روز است که با بازسازی توان فیزیکی و روحی همراه است (۲). این رفتار به چند عملکرد مهم در بدن مانند رشد و ترمیم، یادگیری و تقویت حافظه کمک می‌کند (۳). آمار حکایت از آن دارد که مشکلات خواب در جمعیت‌های گوناگون پژوهشی بویژه دانشجویان پدیده‌ای رایج و شایع است (۴). رجستانین و همکاران (۵) برپایه مطالعه‌ای مشکلات خواب را در گروه‌های دانشجویی ۲ تا ۵ برابر بیش از جمعیت عمومی بدست آورده‌اند. آنها معمولاً دیرتر به بستر رفته، دیرتر از خواب بیدار می‌شوند، کسالت بیشتر و ساعات خواب کمتری دارند. در همین مورد علی میرزایی (۶)، در بررسی الگوی خواب و عوامل پیش‌بینی‌کننده اختلالات خواب در

- میانگین) صرف‌جستجو در وب می‌کنند.
- با توجه به مطالب نامبرده، پژوهشگر برپایه پرسش‌های زیر پژوهش جاری را انجام داد:
- ۱- آیا بین مدت استفاده از اینترنت و وضعیت خواب دانشجویان (دختر و پسر) دانشگاه گیلان رابطه وجود دارد؟
  - ۲- آیا می‌توان وضعیت خواب دانشجویان دختر و پسر دانشگاه گیلان را از روی مدت استفاده از اینترنت، رشته تحصیلی و جنس آنها پیش‌بینی کرد؟
  - ۳- آیا بین وضعیت خواب دانشجویان (دختر و پسر) دانشگاه گیلان تفاوت وجود دارد؟
  - ۴- آیا بین وضعیت استفاده از اینترنت دانشجویان (دختر و پسر) دانشگاه گیلان تفاوت وجود دارد؟

## مواد و روش‌ها

### جامعه، نمونه و روش نمونه‌گیری

جامعه آماری پژوهش، ۳۸۰ نفر دانشجوی دوره کارشناسی دانشکده علوم انسانی دانشگاه گیلان و همگی ورودی سال ۱۳۹۰ این دانشکده بودند، که ساکن خوابگاه نبودند. با استفاده از جدول کرجسی و مورگان نمونه به تعداد ۱۸۹ نفر به روش تصادفی خوشه‌ای چندمرحله‌ای انتخاب شد. بدین ترتیب که نخست دانشجویان از گروه‌های آموزشی دانشکده چهار گروه (حقوق، مدیریت، ادبیات فارسی و زبان انگلیسی)، به تصادف انتخاب شده، سپس، برای انتخاب حجم نمونه از جدول مورگان استفاده شد. پس از گفتگو با آزمودنی‌ها و جلب موافقت از آنها خواسته شد تا پرسشنامه‌ها را تکمیل کنند. سرانجام ۱۸۹ دانشجو (۹۰ دانشجوی پسر و ۹۹ دانشجوی دختر) با تکمیل پرسشنامه‌ها همکاری کامل کردند.

### ابزار:

گردآوری داده‌ها به کمک پرسشنامه‌های زیر انجام شد:

**الف) پرسشنامه اختلال خواب:** این پرسشنامه توسط علی محمدی، دادخواه، مظفری و مولایی (۲۰) برای بررسی شیوع انواع اختلال خواب در دانشجویان دانشگاه‌های شهر اردبیل تنظیم شد و مورد بهره‌برداری قرار گرفت. این پرسشنامه دارای ۱۷ سوال و در سه بخش الف: اختلال در شروع خواب با ۵ سوال، ب: اختلال در تداوم خواب با ۷ سوال و ج:

به اینترنت" انجامیده است. به نظر لیم‌جینک سوک و همکاران (۱۱)، ۱۹ ساعت استفاده از اینترنت در یک هفته، طبیعی است. به نظر یانگ (Young) (۱۲)، معتاد به اینترنت کسی است که دست کم ۳۸ ساعت در هفته یا ۸ ساعت در روز، وقت خود را صرف استفاده از آن می‌کند. همانند همه انواع اعتیاد، اعتیاد به اینترنت نیز با نشانه‌هایی همراه است همچون پریشانی، افسردگی، کج‌خلقی، بی‌تابی، تفکر وسواسی، کناره‌گیری، اختلال عاطفی و از هم گسیختگی روابط اجتماعی. از طرفی، در همان‌سان که روابط افراد در جهان مجازی افزایش می‌یابد، از دامنه روابط آنان در جهان راستین کاسته می‌شود (۱۳). یانگ (۱۴)، بر این باور است که با همه‌گیر شدن اینترنت، اختلال اینترنتی می‌تواند تهدید بالینی جدی را بدنبال داشته باشد؛ چنان‌که فلاح مهنه (۱۵) دریافت که اضطراب در کاربران معتاد به اینترنت نسبت به کاربران عادی بیشتر است. همچنین، سلامت عمومی کاربران معتاد به اینترنت نسبت به کاربران عادی در خطر بیشتری قرار دارد. در شبکه اینترنتی اس‌لایز Slais (۱۶) اذعان شده که معتادان به اینترنت بارها خواب خود را فدای برقراری ارتباط می‌کنند و خوردن و ورزش را فراموش می‌کنند، گزارش‌هایی در مورد مرگ در هنگام استفاده از اینترنت بر اثر حمله قلبی داده شده که می‌تواند به دلیل اختلال فیزیکی مانند خواب، کم‌تحركی و خودکشی در اثر اعتیاد به اینترنت و استرس وارده باشد. اعتیاد باعث نادیده گرفتن روابط خانوادگی، از هم گسیختگی روابط اجتماعی، افت تحصیلی، مشکلات شغلی و هزینه بالا می‌شود که از نظر اقتصادی می‌تواند مشکلاتی به بار آورد. مطالعه شیرر Scherer (۱۷) در اعتیاد اینترنتی دانشجویان نشان داده که اعتیاد اینترنتی پیامدهای منفی بر زندگی دانشگاهی، کاری و کارکرد و زندگی اجتماعی دارد. سایموس و همکاران (۱۸) به بررسی اعتیاد اینترنتی در نوجوانان یونانی پرداختند. آنان ۲۲۰۰ نفر از دانش‌آموزان ۱۲ تا ۱۸ ساله را از ۱۲۰ کلاس و ۸۵ مدرسه در یونان انتخاب کردند. نتایج نشان داد که پسران بیش از دختران به اعتیاد اینترنتی دچار هستند و بیشترین استفاده آنها نیز به بازی‌های رایانه‌ای اینترنتی ختم می‌شود. گکسال و تات (۱۹) دریافتند که پسران دانشجو (۲/۵ ساعت به طور متوسط) بیش از دختران دانشجو (۱/۵ ساعت به طور

از اینترنت و مانند این‌ها استفاده شد. در مرحله بعد داده‌ها استخراج و با آزمون همبستگی، تحلیل رگرسیون، آزمون  $t$  برای گروه‌های مستقل و آزمون تحلیل واریانس و با استفاده از نرم افزار SPSS-17 تجزیه و تحلیل شد.

### نتایج

میانگین کلی نمره وضعیت خواب و مولفه‌های آن و مدت استفاده از اینترنت در آزمودنی‌های تحقیق در جدول ۱ ارائه شده است:

اختلال در بیداری زودرس از خواب با ۵ سوال، ساخته شده است که اعتبار آن به شیوه اعتبار سنجی محتوایی و پایایی آن به شیوه بازآزمایی ( $r=0/86$ ) بررسی و تأیید شده است. نمره گذاری این پرسشنامه به شیوه گستره لیکرت است و در ۴ طیف همیشه (۴)، بیشتر (۳)، بندرت (۲) و هیچگاه (۱) قرار دارد. پایایی سنجی پرسشنامه با همسانی درونی و ضریب آلفای کرونباخ ( $r=0/94$ ).

ب) پرسشنامه جمعیت‌شناختی: این پرسشنامه که توسط محقق ساخته شده برای گردآوری اطلاعات شخصی آزمودنی‌ها مانند سن، جنس، محل سکونت، ساعات استفاده

جدول ۱ میانگین نمرات وضعیت خواب و مولفه‌های آن و مدت استفاده از اینترنت آزمودنی‌های مشارکت‌کننده در تحقیق

جنس دانشجو	متغیر	وضعیت اختلال خواب	میانگین	انحراف استاندارد
۱- دختر	وضعیت خواب	کل	۲۸/۱۵	۱۱/۲۲
		در ابتدای خواب	۶/۸۶	۳/۱۵
		در حین خواب	۱۳/۰۴	۶/۶۰
		در انتهای خواب	۸/۳۸	۳/۳۰
		مدت استفاده از اینترنت (ساعت)	۲/۵۱	۰/۱۳
۲- پسر	وضعیت خواب	کل	۳۲/۷۱	۱۱/۸۶
		در ابتدای خواب	۹/۲۲	۶/۶۰
		در حین خواب	۱۴/۹۶	۶/۲۳
		در انتهای خواب	۸/۶۵	۳/۲۱
		مدت استفاده از اینترنت (ساعت)	۳/۳۰	۰/۲۰

جدول ۲. مقایسه میانگین نمرات وضعیت خواب و مولفه‌های آن و مدت استفاده از اینترنت دانشجویان دختر و پسر مشارکت‌کننده در پژوهش با استفاده از

### آزمون $t$ برای گروه‌های مستقل

متغیر	مولفه	جنس دانشجو	میانگین	تفاوت میانگین	$t$	درجه آزادی	سطح معنی‌داری
وضعیت خواب	در ابتدای خواب	دختر	۶/۸۶	-۲/۳۵	-۴/۴۷	۱۸۶	۰/۰۰۰۱
		پسر	۹/۲۲				
	در حین خواب	دختر	۱۳/۰۴	-۱/۹۲	-۲/۰۵	۱۸۷	۰/۰۴۱
		پسر	۱۴/۹۶				
	در انتهای خواب	دختر	۸/۳۸	-/۲۷	-۰/۵۷	۱۸۷	۰/۵۶
		پسر	۸/۶۵				
	کل	دختر	۲۸/۱۵	-۴/۵۵	-۲/۷۱	۱۸۷	۰/۰۰۷
		پسر	۳۲/۷۱				
	مدت استفاده از اینترنت (ساعت)	دختر	۲/۵۱	-۰/۷۸	-۳/۳۰	۱۸۷	۰/۰۰۱
		پسر	۳/۳۰				

در جدول ۱ نشان داده شده که آزمودنی‌ها برپایه وضعیت خواب و مولفه‌های آن و مدت استفاده از اینترنت تفاوت دارند. برای مقایسه میانگین‌های وضعیت خواب و مولفه آن و مدت استفاده از اینترنت دانشجویان دختر و پسر از آزمون  $t$  برای گروه‌های مستقل استفاده شد که نتیجه مقایسه این متغیرها در جدول ۲ آمده است.

در جدول ۱ نشان داده شده که آزمودنی‌ها برپایه وضعیت خواب و مولفه‌های آن و مدت استفاده از اینترنت تفاوت دارند. برای مقایسه میانگین‌های وضعیت خواب و مولفه آن و مدت استفاده از اینترنت دانشجویان دختر و پسر از آزمون  $t$  برای گروه‌های مستقل استفاده شد که نتیجه مقایسه این متغیرها در جدول ۲ آمده است.

برای مقایسه میانگین‌های وضعیت خواب و مولفه‌های آن و مدت استفاده از اینترنت دانشجویان شاغل بر حسب رشته‌های تحصیلی دانشجویان دختر و پسر مشارکت‌کننده در پژوهش از تحلیل واریانس استفاده شد که نتیجه مقایسه این متغیرها در جدول ۳ آمده است.

تحلیل آماری در جدول ۲ نشان می‌دهد که دانشجویان پسر و دختر از دید وضعیت خواب در مولفه‌های ابتدای خواب و حین خواب و همچنین مدت استفاده از اینترنت با یکدیگر تفاوت معنی‌دار دارند. همچنین، این تحلیل نشان می‌دهد که تفاوت بین دانشجویان دختر و پسر مشارکت‌کننده در پژوهش در مولفه انتهای خواب به لحاظ آماری معنی‌دار نیست.

جدول ۳. مقایسه میانگین‌های دانشجویان دختر و پسر در مقیاس‌های وضعیت خواب و مولفه‌های آن و مدت استفاده از اینترنت بر حسب رشته‌های تحصیلی (حقوق، ادبیات فارسی، ادبیات انگلیسی و مدیریت) با استفاده از آزمون تحلیل واریانس یک‌راهه

Sig.	F	MS	df	SS		
					وضعیت خواب	
۰/۰۰۰۱	۹۱/۳۲۲	۵۱۴۶/۹۰۹	۳	۱۵۴۴۰/۷۲۷	بین گروه	نمره کل
		۵۶/۳۶۰	۱۸۵	۱۰۴۲۶/۵۸۶	درون گروه‌ها	
			۱۸۸	۲۵۸۶۷/۳۱۲	کل	
۰/۰۰۰۱	۳۶/۱۹۸	۳۳۳/۳۷۹	۳	۱۰۰۰/۱۳۸	بین گروه‌ها	ابتدای خواب
		۹/۲۱۰	۱۸۵	۱۷۰۳/۸۴۱	درون گروه‌ها	
			۱۸۸	۲۷۰۳/۹۷۹	کل	
۰/۰۰۰۱	۶۰/۰۷۰	۱۳۰۱/۳۱۶	۳	۳۹۰۳/۹۴۷	بین گروه‌ها	حین خواب
		۲۱/۶۶۳	۱۸۵	۴۰۰۷/۷۱۵	درون گروه‌ها	
			۱۸۸	۷۹۱۱/۶۶۱	کل	
۰/۰۰۰۱	۵۰/۱۶۲	۲۹۸/۳۲۶	۳	۸۹۴/۹۷۸	بین گروه‌ها	انتهای خواب
		۵/۹۴۷	۱۸۵	۱۱۰۰/۲۳۹	درون گروه‌ها	
			۱۸۸	۷۲۹/۶۵۶	کل	
۰/۰۰۰۱	۸۳/۰۶۳	۱۰۰/۷۵۵	۳	۳۰۲/۲۶۴	بین گروه‌ها	مدت استفاده از اینترنت
		۱/۲۱۳	۱۸۵	۲۲۴/۴۰۳	درون گروه‌ها	
			۱۸۸	۵۲۶/۶۶۷	کل	

رشته‌های تحصیلی در سطح  $\alpha=0/01$  تفاوت معنی‌دار دارند. همچنین، برای بررسی رابطه وضعیت خواب و مولفه‌های آن و مدت استفاده از اینترنت دانشجویان دختر و پسر از ضریب همبستگی پیرسون استفاده شد که نتایج آن در جدول ۴ آمده است.

همانگونه که از جدول ۴ برمی‌آید بین متغیرهای پنج‌گانه تحقیق رابطه معنی‌دار ( $p < 0/01$ ) برقرار است. برای پیش‌بینی وضعیت خواب (نمره کل) از روی مدت استفاده از اینترنت، رشته تحصیلی و جنس نیز از تحلیل رگرسیون چندگانه به شیوه گام به گام کمک گرفته شد که نتایج آن در جدول ۵ آمده است.

بر پایه جدول ۳ دانشجویان دختر و پسر شاغل به تحصیل در رشته‌های مختلف تحصیلی (حقوق، ادبیات فارسی، ادبیات انگلیسی و مدیریت) به لحاظ وضعیت خواب و مولفه‌های آن و همچنین مدت استفاده از اینترنت با یکدیگر تفاوت معنی‌دار دارند. برای تعیین جایگاه تفاوت از روش آماری مقایسه آزمون تعقیبی توکی، استفاده شد که تفاوت‌ها را با مقایسه یک به یک میانگین‌های دانشجویان دختر و پسر رشته‌های تحصیلی مختلف مورد مقایسه را نشان می‌دهد. نتیجه این مقایسه نشان داد جدا از این که میانگین‌های گروه‌های تحصیلی مدیریت و زبان انگلیسی که در متغیرهای مورد بررسی با یکدیگر تفاوت معنی‌دار نداشتند، گروه‌ها در

جدول ۴. همبستگی بین نمرات وضعیت خواب و مولفه‌های آن و مدت استفاده از اینترنت دانشجویان دختر و پسر مشارکت‌کننده

متغیر	وضعیت خواب (نمره کل)	وضعیت خواب (ابتدای خواب)	وضعیت خواب (حین خواب)	وضعیت خواب (انتهای خواب)	مدت استفاده از اینترنت
وضعیت خواب (نمره کل)	۱	۰/۸۵۰**	۰/۹۳۹**	۰/۸۶۶**	۰/۷۹۷**
وضعیت خواب (ابتدای خواب)	۰/۸۵۰**	۱	۰/۶۸۶**	۰/۶۵۸**	۰/۶۵۳**
وضعیت خواب (حین خواب)	۰/۹۳۹**	۰/۶۸۶**	۱	۰/۷۳۲**	۰/۷۶۳**
وضعیت خواب (انتهای خواب)	۰/۸۶۶**	۰/۶۵۸**	۰/۷۳۲**	۱	۰/۶۶۸**
مدت استفاده از اینترنت	۰/۷۹۷**	۰/۶۵۳**	۰/۷۶۳**	۰/۶۶۸**	۱

$p < 0.01$ \*\*

جدول ۵. خلاصه مدل رگرسیون چندگانه به روش گام به گام، تحلیل واریانس و مشخصه‌های آماری رگرسیون وضعیت خواب، مقدار ساعت استفاده از اینترنت،

رشته تحصیلی و جنسیت

مرحله	متغیر	R	R2	استاندارد شده R2	خطای معیار برآورد	B	Std.error	Beta	t	P
۱	ثابت					۱۳/۵۹۲	۱/۰۹۳		۱۲/۴۳	۰/۰۰۰۱
	مدت استفاده از اینترنت	۰/۷۹۷	۰/۶۳۵	۰/۶۳۳	۷/۵۱۶	۵/۹۰۹	۰/۳۲۸	۰/۷۹۷	۱۸/۰۴	۰/۰۰۰۱
۲	ثابت					۹/۸۶	۱/۱۵۸		۸/۵۲۰	۰/۰۰۰۱
	مدت استفاده از اینترنت					۳/۹۱۸	۰/۴۳۵	۰/۵۲۸	۹/۰۱۲	۰/۰۰۰۱
	رشته تحصیلی	۰/۸۳۶	۰/۶۹۹	۰/۶۹۶	۶/۸۴۳	۴/۰۲۶	۰/۶۴۰	۰/۳۶۹	۶/۲۹۴	۰/۰۰۰۱
۳	ثابت					۱۳/۱۵۵	۱/۷۰۸		۷/۷۰۱	۰/۰۰۰۱
	مدت استفاده از اینترنت					۴/۰۸۱	۰/۴۳۳	۰/۵۵۰	۹/۴۲۹	۰/۰۰۰۱
	رشته تحصیلی					۴/۰۶۷	۰/۶۳۰	۰/۳۷۳	۶/۴۵۳	۰/۰۰۰۱
	جنسیت	۰/۸۴۲	۰/۷۱۰	۰/۷۰۵	۶/۷۴۰	-۲/۶۱۴	۱/۰۱۰	-۰/۱۰۵	-۲/۵۸۸	۰/۰۱

متغیر وابسته: وضعیت خواب

جدول ۶. تحلیل واریانس برای اعتبار معادله رگرسیون

مدل	SS	Df	MS	F	p
۱	۱۸۳۸۷/۰۶۲	۱	۱۸۳۸۷/۰۶۲	۳۲۵/۴۴۲	۰/۰۰۰۱
	۱۰۵۶۵/۲۶۶	۱۸۷	۵۶/۴۹۹		
	۲۸۹۵۲/۳۲۸	۱۸۸			
۲	۲۰۲۴۲/۰۶۱	۲	۱۰۱۲۱/۱۸۱	۲۱۵/۱۳۶	۰/۰۰۰۱
	۸۷۰۹/۹۶۶	۱۸۶	۴۶/۸۲۸		
	۲۸۹۵۲/۳۲۸	۱۸۸			
۳	۲۰۵۴۶/۶۴۳	۳	۶۸۴۸/۸۸۱	۱۵۰/۷۳۶	۰/۰۰۰۱
	۸۴۰۵/۶۸۵	۱۸۵	۴۵/۴۳۶		
	۲۸۹۵۲/۳۲۸	۱۸۸			

می‌یابد. همچنین، نتایج تحلیل واریانس برای اعتبار معادله رگرسیون در جدول ۶ نشان می‌دهد که F بدست آمده در گام‌های اول، دوم و سوم به ترتیب ۳۲۵/۴۴۲، ۲۱۵/۱۳۶ و ۱۵۰/۷۳۶ در سطح  $P < 0.01$  معنی‌دار بوده که نشان‌دهنده اعتبار کافی این تحلیل است؛ به گونه‌ای که می‌تواند ۷۱٪ واریانس وضعیت خواب دانشجویان را تبیین کند. با توجه به جدول ۵، براساس ضریب بتا، سهم هر یک از متغیرهای

برپایه جدول ۵، نتایج تحلیل رگرسیون نشان داد که مقدار ساعت استفاده از اینترنت، رشته تحصیلی و جنس (به‌عنوان متغیرهای پیش‌بین) به‌ترتیب توانسته‌اند واریانس وضعیت خواب دانشجویان را تبیین کنند؛ که در گام اول ۶۴٪ وضعیت خواب با ساعت استفاده از اینترنت تبیین شده است، با افزوده شدن رشته تحصیلی این مقدار به ۷۰٪ افزایش می‌یابد و در گام سوم با اضافه شدن متغیر جنس، این مقدار به ۷۱٪ افزایش

مؤلفه‌های آن و میزان ساعت استفاده از اینترنت دانشجویان دختر و پسر همبستگی وجود دارد و جهت این همبستگی نیز مثبت است به این معنی که با افزایش میزان استفاده از اینترنت، مشکلات خواب دانشجویان نیز بیشتر می‌شود. نتیجه بدست آمده با بسیاری از پژوهش‌های انجام گرفته همخوانی دارد. چنانکه در پژوهش گکسال و تاث (۱۹) نشان داده شد که دانشجویان مرد (۲/۵ به‌طور متوسط) بیش از دانشجویان زن (۱/۵ ساعت به‌طور میانگین) صرف جستجو در وب می‌کنند.

- بین وضعیت خواب دانشجویان (دختر و پسر) دانشگاه گیلان تفاوت وجود دارد. همان‌گونه که در جدول ۱ نشان داده شده میانگین نمره وضعیت خواب و مؤلفه‌های آن در آزمودنی‌های پسر، ناپسندتر است. این نتیجه با مطالعه تسای و لی (۲۳) Tsai & Li، پالوس و همکاران (۲۴) و مو-استرلا و همکاران (۲۵)، که در مطالعات خود کیفیت خواب دانشجویان دختر را بدتر از دانشجویان پسر گزارش کرده‌اند، همخوانی ندارد. در تبیین این یافته می‌توان به دو نکته توجه کرد. نکته اول این است که پژوهش بر دانشجویان غیرخوابگاهی انجام شده، در حالی که تحقیقات نامبرده بر دانشجویان خوابگاهی بوده و دانشجویان خوابگاهی به دلیل دوری از خانواده ممکن است دچار برخی مشکلات روان‌شناختی شده باشند؛ چون دختران دانشجو نسبت به دوری از خانواده حساس‌ترند، حضور در کنار خانواده برای آنان مساعدتر و دلخواه‌تر است. نکته دوم این که متغیر مدت استفاده از اینترنت در دانشجویان پسر بیشتر است و با توجه به رابطه مثبت بین این دو متغیر برای دانشجویان پسر می‌توان اذعان داشت که استفاده بیشتر از اینترنت در پسران موجب افزایش مشکلات خواب نیز در آنها شده است.

- بین وضعیت استفاده از اینترنت دانشجویان (دختر و پسر) دانشگاه گیلان تفاوت وجود دارد. همان‌گونه که در جدول ۱ دیده می‌شود میانگین نمرات استفاده از اینترنت در دانشجویان پسر، بیشتر است. این نتیجه با یافته پژوهش خسروجردی و میرزایی (۲۶)، که نشان داد اختلاف معنی‌داری بین دختران و پسران در استفاده بیش از حد از اینترنت وجود ندارد مغایر است، در همان‌سان با پژوهش گکسال و تاث (۱۹)، همخوانی

نامبرده در معادله رگرسیون برای پیش‌بینی وضعیت خواب دانشجویان به شرح زیر است:

(جنسیت)  $2/614 -$  (رشته تحصیلی)  $4/067 +$  (مدت استفاده از اینترنت)  $4/081 +$  (عدد ثابت)  $13/155 =$  وضعیت خواب دانشجویان با معادله فوق نشان می‌دهد که بین ترکیب این متغیرها و وضعیت خواب دانشجویان رابطه وجود دارد.

### بحث و نتیجه‌گیری

همانگونه که در بخش‌های پیشین در میان گذاشته شد، هدف مطالعه، بررسی رابطه وضعیت خواب و استفاده از اینترنت در دانشجویان دختر و پسر دانشگاه گیلان بوده است. امروزه استفاده از اینترنت و فضای مجازی، آثار انبوهی بر زندگی انسان‌ها دارد و بخش‌های گوناگون فعالیت جسمی، روانی و اجتماعی آحاد بشر را تحت تأثیر انکار نشدنی خود قرار داده است. به زیاد روی در استفاده افراطی مهار نشدنی از اینترنت، اعتیاد به اینترنت می‌گویند. این مفهوم از سال ۱۹۹۵ مورد توجه قرار گرفت و کم‌کم انواع گوناگون این اعتیاد مانند اعتیاد به چت، قمار از راه شبکه و غیره شناسایی شد (۲۱). با توجه به این جستار این پژوهش در بررسی نقش استفاده از اینترنت و رابطه آن با مشکلات خواب دانشجویان تدارک دیده و اجرا شد. محقق متذکر می‌شود که به دلیل محدودیت نمونه، خوانندگان در گسترده‌ها به نمونه‌های مشابه باید احتیاط کنند؛ در همان‌سان و با در نظر گرفتن این موضوع و پرسش‌هایی که نخست بیان شد، نتیجه‌گیری زیر را می‌توان کرد:

- بر پایه نتایج تحقیق جدول ۱، پاسخگویان (دانشجویان پسر ۳/۵ ساعت و دانشجویان دختر ۲/۵ ساعت) روزانه به‌طور میانگین به اینترنت دسترسی دارند. هرچند به باور فالون و همکاران (۲۲)، محیط‌های آموزشی مانند دبیرستان و دانشکده (در فرهنگ غرب)، محل مناسبی برای اعتیاد به اینترنت است، این تحقیق نشان داد که میزان استفاده از اینترنت در بیشتر دانشجویان عادی بوده و در مرز استفاده اعتیادگونه نیست.

- بین ساعت استفاده از اینترنت و وضعیت خواب دانشجویان (دختر و پسر) دانشگاه گیلان رابطه وجود داشت. همانگونه که در جدول ۴ مشخص است بین نمره وضعیت خواب و

ملاک است. تحقیقات زیادی با این یافته‌ها همسوست. بسیاری از پژوهش‌ها نشان داده‌اند که بخش‌های مختلف زندگی افراد تحت تأثیر استفاده مهار نشده از اینترنت قرار می‌گیرد. به‌عنوان مثال امیدوار و صارمی (۲۸)، نادمی و سعیدی رضوانی (۲۹)؛ فرارو و همکاران (۳۰)، همگی بر تأثیر استفاده زیاد از اینترنت بر مولفه‌های مختلف زندگی بویژه خواب پافشاری کرده‌اند؛ یافته‌ای که در پژوهش ماندل (۳۱)، نیز تکرار شد.

**تشکر و قدردانی:** پژوهشگر وظیفه خود می‌داند از همه دانشجویانی که در پژوهش همکاری داشتند تقدیر و تشکر نماید.

نویسنده اعلام می‌دارد که هیچ‌گونه تضاد منافی ندارد.

دارد. در مطالعه جعفری ندوشن و همکاران (۲۷) نیز نشان داده شد که بیشتر نمونه‌ها (دانشجویان دختران)، میزان استفاده از اینترنت کمتری و سطح سلامت عمومی دلخواه‌تری داشته‌اند. تفاوت‌ها و مغایرت‌هایی از این دست، نشان‌دهنده آن است که عوامل و متغیرهای مختلفی در جریان تحقیق پادرمیانی کرده، موجب تفاوت می‌شود.

- وضعیت خواب دانشجویان دختر و پسر دانشگاه گیلان را می‌توان از روی مدت استفاده از اینترنت، رشته تحصیلی و جنس آنها پیش‌بینی کرد. تحلیل رگرسیون بر یافته‌های تحقیق در جدول ۵ نشان داد که مقدار ساعت استفاده از اینترنت، رشته تحصیلی و جنس به ترتیب توانسته‌اند ۷۱٪ واریانس مربوط به وضعیت خواب دانشجویان را تبیین کنند که این خود نشان‌دهنده گستره اثرگذاری متغیرهای پیش‌بین بر متغیر

## منابع

1. World Health Organization Regional Office for Europe, European Centre for Environment and Health, Bonn Office. WHO technical meeting on sleep and health. Bonn, Germany, 22-24 January. 2004.
2. Eaton DK, McKnight Eily LR, Lowry R, Perry GS, Presley- Cantrell L, and Croft JB. Prevalence of insufficient, borderline, and optimal hours of sleep among high school students-United States. *Journal of Adolescent Health* 2007; 46: 399- 401.
3. Curcio G, Ferrara M, De Gennaro Sleep loss. Learning capacity and academic performance. *Sleep Medicine Reviews* 2006; 10: 323-37.
4. Veldi M, Aluoja A, Vasar V. Sleep quality and more common sleep-related problems in medical students. *Sleep medicine* 2005; 6: 269-75
5. Regestein Q, Natarajan V, Pavlova M, Kawasaki S, Gleason R, and Koff E. Sleep debt and depression in female college students. *Psychiatry Research* 2010; 176: 349.
6. Ali Mirzaei R. Sleep patterns and predictors of sleep disorders in students of Kerman Nursing and Midwifery School of Nursing and Midwifery in 2011. Master's thesis. Field of nursing education. School of Nursing and Midwifery, Kerman University of Medical Sciences. 2012.
7. Bullen P, and Harré N. The Internet: It's Effects on Fatty and Behavior Implications for Adolescents, Department of Psychology, University of Auckland, and November 2000.
8. Kandell J. Internet addiction on campus: The vulnerability of college students. *Cyber Psychology and Behavior* 1998; 1(1): 14 17.
9. Anderson K. Internet use among college students: An exploratory study. *Journal of American College Health* 2001; Available: <http://www.rpi.edu/~anderk4/research.html> accessed 25 February 2003).
10. Rheingold Howard. A slice of life in my virtual community, 1992; Available: <http://interact.uoregon.edu/MediaLit/mlr/readings/articles/aslice.html>( accessed 15 October 2003)
11. Lim Jin Souk et al. A Learning System for Internet Addiction Prevention, Proceedings of the IEEE International Conference on Advanced Learning Technologies ICALT'04, 2004.
12. Young KS. Internet addiction: The emergence of a new clinical disorder. 104th annual meeting of the American Psychological Association. Toronto; 1996.
13. Samson J, Keen B. Internet Addiction. 2005. Available from: URL: <http://www.notmykid.org/ParentArticles/internet/>
14. Young KS. Internet Addiction: The Emergence of a New Disorder. *Cyber Psychology and Behavior* 1998; 1(3): 237- 244.
15. Fallah Mehneh T. Disorder of internet addiction. PSI. 1:26-3142-Khosrogerdi M. and Mirzaee A. Evaluation of internet habitual in adolescence: study of sex, degree, the size of the organization of training. *Rahebrd* 2009; 18 ( 53): 213-225.
16. Vizshefer F. Prevalence of Internet addiction in coffee net users in Lar. *Journal of Mental Health* 2005; 7 (25-26): 27-33.
17. Scherer K. College life online: Healthy and unhealthy Internet use. *Journal of College Student Development* 1997; 38 (6), 655-665.
18. Siomos K.E, Dafouli E.D, Braimiotis D.A, Mouzas O. D, and Angelopoulos N.V. Internet Addiction among Greek Adolescent Students *CyberPsychology &*

- Behavior 2008; 11 (6): 653-7.
19. Gocsal A, Toth R. Internet Addiction among the Students of Pollack Mihaly Faculty of Engineering. paper presented in International Conference on Engineering Education, New Challenges in Engineering Education and Research in the 21st Century. Budapest, International Committee on Exhibition Exchange, 2008. pp 1-8.
20. Alimohammadi M, Dadkhah B, Mozaffari N, and Molaee B. The prevalence of sleep disorders in Ardabil city university students. *Journal of Nursing and Midwifery* 2009; 11:11-1.
21. Dejoie JF. Internet addiction: A different kind of addiction. *Rev Med Liege* 2001; 56(7): 523-30.
22. Fallone G, Owens JA, and Deane J. Sleepiness in children and adolescents: clinical implications. *Sleep Med Rev* 2002; 6(4): 287-306.
23. Tsai LL, and Li SP. Sleep patterns in college students: Gender and grade differences. *Journal of Psychosomatic Research* 2004; 56: 231-37.
24. Pallos H, Gergely V, Yamada N, Miyazaki S, and Okawa M. Exploring the quality of sleep on long-term sojourn: International graduate students in Japan. *Sleep and Biological Rhythms* 2005; 3: 142-148.
25. Moo-Estrella J, Perez-Benitez H, Solis-Rodríguez F, and Arankowsky-Sandoval G. Evaluation of depressive symptoms and sleep alterations in college students. *Archives of medical research* 2005; 36: 393-8.
26. Khosrogerdi M, Mirzaee A. Evaluation of internet habitual in adolescence: study of sex, degree, the size of the organization of training. *Rahebrd* 2009; 18 (53): 213-225.
27. Jafari Noduschan M.A, Alipoor Noduschan Kh, Miri Zadeh M, Ahmari Tehran H, Nowruz j, Nejad G, Sadeghi Yekta T, Alipoor Noduschan M. The Study of correlation between habitual intranets and general health in sanity student of Qom medical Science 2011-2012. *Journal of university of medical Science of Qom* 2012; 6 (3):90-86. [Text in Persian]
28. Omidvar A.A, and Saremi A. Internet addiction. Mashhad: Tamrin Press 2002.
29. Nademi F, and Saeedi Rezvani K. The Use of the Internet and its social and psychological consequences. Master's thesis. Department of Psychology, University of Ferdowsi, Mashhad. 2006.
30. Feraro G, Caci B.D, Amico A, and Di Blasi M. Internet addiction disorder: an Italian study. Department of psychology, University of Palermo 2007.
31. Mundel E.J. Internet addiction may be form of stress management <http://preventdisease.com/news/articles/internet-addiction-stress.Shtml>. 2003.



# The Relationship Between Sleep Status and Internet Use Among College Students

Shakerinia I(PhD)<sup>1</sup>

\*Corresponding Address: Department of Psychology, University of Guilan, Rasht, Iran

Email: irajeshakerinia@guilan.ac.ir

Received: 31 May/2014 Revise : 27 Aug/2014 Accepted : 12 Oct/2014

---

## Abstract

**Introduction:** Internet can cause sleep problems and injury to students. Delayed sleep, having insufficient sleep and fatigue caused by it, may causing damage to the physical and psychological health of the students.

**Objective:** Investigateion of the relationship between sleep and the use of the Internet in the science faculty of humanities, University of Guilan.

**Materials and Methods:** Approach of this study was cross- sectional, in this study, Sleep status and number of hours of use of Internet, in 189 students (90 male students and 99 female students) was evaluated, the study was performed tow Questionnaires; 1-Demographic Questionnaire and 2- Sleep Disorder Questionnaire(Ali Mohammadi, Dadkhah, and Mowla'ii (1388). The data were analyzed with correlation, regression, t-test for independent samples and ANOVA. The analysis was conducted with software SPSS-17.

**Results:** The results showed that there is difference the number of hours of Internet use between male and female students(Male students spend more time using the Internet) and this difference was statistically significant( $p<0/001$ ). There is difference between Male and female students in terms of sleep and its components (sleep onset and sleep continuity) and this difference was statistically significant ( $p<0/001$ ). Time using the Internet, Discipline(Law, Persian literature, English literature and management), and gender, can predicted Student's sleep status.

**Conclusions:** The findings, have emphasized previous studies, and approved importance of hours of use of the Internet and its role in sleep disorders.

**Conflict of interest: non declared**

**Key words:** Internet/ Sleep/ students.

---

Journal of Guilan University of Medical Sciences, No: 95, Pages:7- 15

**Please cite this article as:** Shakerinia I. The Relationship Between Sleep Status and Internet Use Among College Students. J of Guilan University of Med Sci 2015; 24(95):7-15. [Text in Persian]