

الله  
البر الرحيم  
بسم



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات درمانی اردبیل  
دانشکده پرستاری مامایی

پایان نامه

دوره کارشناسی ارشد در رشته پرستاری

گرایش داخلی - جراحی

عنوان

بررسی اعتیاد به اینترنت و ارتباط آن با کیفیت خواب و اضطراب دانشجویان  
دانشگاه علوم پزشکی اردبیل سال ۹۶ - ۹۷

استاد راهنما

دکتر ناصر مظفری

استاد مشاور

دکتر بهروز دادخواه

نگارنده

رویا خیری

بهمن ۱۳۹۸

کد پایان نامه: ۴۱

## تقدیم به :

پدر و مادر عزیزم، بزرگوارانی که الفبای زندگی را به من آموختند.

همسر مهربان و بلند تکیه گاهم، که همواره حامی و همراهم است.

و دختر نازنینم "نفس جان" که با آمدنش روشنایی زندگی ما را چندین

برابر کرد.

تقدیم به

آنانی که به من آموختند و مرا در طلب علم یاری نمودند

و تقدیم به

تمام اساتید و دانشجویان و پرسنل بزرگواری که حرفه ی مقدس پرستاری و

عشق به انسانها را از آنان آموختم

## تشکر و قدردانی

شکر و سپاس خدای منان را که بزرگترین حامی من، آموختن را نعمتی لحظه لحظه برای بنده ساخت، تا بیاموزم آنچه را که نمیدانم و شکر کنم آنچه را که بدست آوردم.

صمیمانه ترین سپاس و قدردانی از استاد راهنمای گرامیم جناب آقای دکتر "ناصر مظفری" که همواره در طول تحصیل متحمل زحماتم بودند و تکیه گاه من در مواجهه با مشکلات و وجودشان مایه دلگرمی من می باشد.

قدردانی از استاد مشاور گرامی جناب آقای دکتر "بهروز دادخواه" و جناب آقای دکتر محمدی که با مشاوره های کارساز خودشان این پایاننامه را بارور ساختند.

و سپاس و قدردانی از تمامی دانشجویان دانشگاه علوم پزشکی و بخصوص آقای بهروز جعفری و آقای ایزدی که در انجام این پژوهش با همکاری خود مرا یاری نمودند کمال تشکر را دارم.

## چکیده

**سابقه و چکیده:** اعتیاد اینترنتی پدیده ای نوظهور است که از دسترسی آسان به رایانه و اطلاعات آنلاین و وابستگی بیش از حد به آن ناشی می شود که می تواند تاثیرات متعددی را روی افراد ایجاد نماید. این مطالعه باهدف تعیین اعتیاد به اینترنت و ارتباط آن با کیفیت خواب و اضطراب دانشجویان دانشگاه علوم پزشکی اردبیل انجام گردید.

**مواد و روش ها:** این مطالعه از نوع توصیفی- همبستگی است که بر روی ۳۷۶ نفر از دانشجویان دانشگاه علوم پزشکی اردبیل در سال ۱۳۹۷ انجام گرفت. نمونه ها بصورت تصادفی طبقه ای از هر دانشکده انتخاب شدند. ابزار مطالعه جهت گردآوری داده ها، پرسشنامه های اطلاعات دموگرافیک، اعتیاد اینترنتی یانگ، کیفیت خواب پیتزبورگ و اضطراب بک بود. تجزیه و تحلیل داده ها با استفاده از نرم افزار آماری SPSS (ویرایش ۲۴) و روش های آمار توصیفی ( فراوانی میانگین و انحراف معیار) و تحلیلی ( کای دو ، رگرسیون تک متغیری و ضریب همبستگی پیرسون ) انجام شد.

**یافته ها:** نتایج مطالعه نشان داد که ۳۸ درصد از دانشجویان اعتیاد به اینترنت، ۷۷/۹ درصد کیفیت خواب نامطلوب و ۴۶/۳ درصد اضطراب نابهنجار داشتند. ضریب همبستگی پیرسون نشان داد که اعتیاد به اینترنت با کیفیت خواب ارتباط منفی و معکوس و با اضطراب ارتباط مثبت معناداری دارد ( $p < 0/001$ ). در بررسی ارتباط همزمان اضطراب و کیفیت خواب با اعتیاد به اینترنت، اعتیاد پیش بینی کننده کیفیت خواب است ( $R^2 = 0/06$ ). در بررسی جداگانه اعتیاد، پیش بینی کننده هر دو است. همچنین نتایج آزمون کای دو نشان داد که میانگین اضطراب دانشجویان دختر بیشتر از پسران بوده و بین اعتیاد به اینترنت با رشته ی تحصیلی ارتباط مثبت معناداری وجود داشت ( $p < 0/001$ ).

**نتیجه گیری:** یافته های مطالعه حاضر بیانگر شیوع اعتیاد به اینترنت و تاثیر آن بر کیفیت خواب و اضطراب در دانشجویان بود. با توجه به گسترش روزافزون استفاده از اینترنت پیشنهاد می گردد اقدام لازم برای ارتقاء آگاهی نسبت به تاثیر اعتیاد اینترنتی بر سلامتی و همچنین خودمراقبتی و پیشگیری از عوارض مربوطه در دانشجویان مدنظر قرار گیرد.

**واژگان کلیدی:** اعتیاد اینترنتی، کیفیت خواب، اضطراب، دانشجویان

## فهرست مطالب

۱.....	فصل اول مقدمه و بیان مسئله.....
۲.....	مقدمه .....
۴.....	- بیان مسئله و ضرورت اجرای طرح.....
10.....	- تعریف واژه های اختصاصی.....
۱۲.....	- اهداف پژوهش .....
۱۳.....	- سوالات پژوهش .....
۱۴.....	<b>فصل دوم: مبانی نظری و پیشینه پژوهش</b> .....
۱۵.....	- مقدمه .....
۱۵.....	- اعتیاد و اعتیاد اینترنت .....
۲۹.....	- کیفیت خواب .....
۳۴.....	- اضطراب .....
۳۹.....	- پیشینه تاریخی مروری بر متون.....
۳۹.....	- مروری بر مطالعات ایران .....
۴۴.....	- مروری بر مطالعات خارجی .....
	<b>فصل سوم: مواد و روش تحقیق</b>
۵۳.....	- مقدمه .....
۵۳.....	- نوع پژوهش .....
۵۳.....	- جامعه آماری، نمونه و روش نمونه گیری .....
۵۴.....	- معیارهای ورود به تحقیق.....
۵۵.....	- ابزارهای گردآوری اطلاعات .....
۵۷.....	- روش کار.....
۵۸.....	- روش تجزیه و تحلیل اطلاعات و بررسی آماری.....

ملاحظات اخلاقی..... ۵۸

- محدودیت های پژوهش ..... ۵۹

### فصل چهارم: یافته‌های پژوهش

- مقدمه..... ۶۱

جدول ۴-۱: توزیع فراوانی آزمودنی ها بر حسب جنسیت و تاهل..... ۶۱

جدول ۴-۲: توزیع فراوانی آزمودنی ها بر حسب رشته تحصیلی..... ۶۲

جدول ۴-۳: توزیع فراوانی آزمودنی ها بر حسب نوع شبکه تلفن همراه مورد استفاده..... ۶۳

جدول ۴-۴: توزیع فراوانی آزمودنی ها بر حسب محل اقامت..... ۶۳

جدول ۴-۵: توزیع فراوانی آزمودنی ها بر حسب داشتن رایانه شخصی..... ۶۳

جدول ۴-۶: توزیع فراوانی آزمودنی ها بر حسب هزینه استفاده از اینترنت در ماه..... ۶۴

جدول ۴-۷: توزیع فراوانی و میانگین ساعت استفاده از اینترنت به صورت روزانه..... ۶۴

جدول ۴-۸: توزیع فراوانی و میانگین ساعت استفاده از شبکه های مجازی در هر شبانه روز..... ۶۵

جدول ۴-۹: توزیع فراوانی آزمودنی ها بر حسب بازه زمانی استفاده از فضای مجازی..... ۶۵

جدول ۴-۱۰: توزیع فراوانی آزمودنی ها بر حسب عضویت در شبکه های اجتماعی..... ۶۶

جدول ۴-۱۱: مقایسه میانگین و انحراف معیار اعتیاد به اینترنت، کیفیت خواب و اضطراب به تفکیک جنسیت..... ۶۷

جدول شماره ۴-۱۲: توزیع فراوانی اعتیاد به اینترنت در دانشجویان مورد مطالعه..... ۶۸

جدول شماره ۴-۱۳: توزیع وضعیت کیفیت خواب در دانشجویان مورد مطالعه..... ۶۸

جدول شماره ۴-۱۴: توزیع وضعیت اضطراب در دانشجویان مورد مطالعه..... ۶۹

جدول شماره ۴-۱۵: ارتباط اعتیاد به اینترنت و کیفیت خواب در دانشجویان مورد مطالعه..... ۶۹

جدول شماره ۴-۱۶: ضریب همبستگی بین اعتیاد به اینترنت با کیفیت کل خواب در دانشجویان..... ۷۰

جدول شماره ۴-۱۷: ارتباط اعتیاد به اینترنت با کیفیت کل خواب..... ۷۰

جدول شماره ۴-۱۸: ارتباط اعتیاد به اینترنت با کیفیت ذهنی خواب..... ۷۰

جدول شماره ۴-۱۹: ارتباط اعتیاد به اینترنت با تاخیر در به خواب رفتن..... ۷۱

جدول شماره ۴-۲۰: ارتباط اعتیاد به اینترنت با مدت زمان خواب..... ۷۱

جدول شماره ۴-۲۱: ارتباط اعتیاد به اینترنت با میزان بازدهی خواب..... ۷۱

جدول شماره ۴-۲۲: ارتباط اعتیاد به اینترنت با اختلالات خواب..... ۷۲

جدول شماره ۴-۲۳: ارتباط اعتیاد به اینترنت با استفاده از داروهای خواب آور..... ۷۲

جدول شماره ۴-۲۴: ارتباط اعتیاد به اینترنت با اختلالات عملکردی روزانه..... ۷۲

جدول شماره ۴-۲۵: ارتباط اعتیاد به اینترنت و اضطراب در دانشجویان مورد مطالعه..... ۷۳

جدول شماره ۴-۲۶: ضریب همبستگی بین اعتیاد به اینترنت با اضطراب در دانشجویان.....	۷۳
جدول شماره ۴-۲۷: ارتباط اعتیاد به اینترنت با اضطراب.....	۷۳
جدول شماره ۴-۲۸: توزیع فراوانی اعتیاد به اینترنت بر اساس برخی مشخصات فردی - اجتماعی.....	۷۴
جدول شماره ۴-۲۹: ارتباط اعتیاد به اینترنت با رشته تحصیلی.....	۷۵
جدول شماره ۴-۳۰: ارتباط اعتیاد به اینترنت با جنسیت آزمودنی ها.....	۷۶
جدول شماره ۴-۳۱: ارتباط اعتیاد به اینترنت با سن دانشجویان.....	۷۶
جدول شماره ۴-۳۲: ارتباط بین اعتیاد به اینترنت با برخی از مشخصات فردی - اجتماعی.....	۷۷
جدول شماره ۴-۳۳: ارتباط بین کیفیت خواب با برخی از مشخصات فردی - اجتماعی.....	۷۷
جدول شماره ۴-۳۴: ارتباط کیفیت خواب با جنسیت آزمودنی ها.....	۷۸
جدول شماره ۴-۳۵: ارتباط بین اضطراب با برخی از مشخصات فردی - اجتماعی.....	۷۸
جدول شماره ۴-۳۶: ارتباط اضطراب با جنسیت آزمودنی ها.....	۷۹
جدول شماره ۴-۳۷: ارتباط همزمان اعتیاد به اینترنت با اضطراب و کیفیت خواب.....	۷۹

### فصل پنجم: بحث، نتیجه گیری و پیشنهادات پژوهش

- مقدمه.....	۸۱
- نتیجه گیری نهایی.....	۸۶
- کاربرد یافته ها.....	۸۶
- پیشنهادات تحقیق.....	۸۷
- محدودیت ها.....	۸۸
منابع.....	۸۹
ضمائم.....	۱۰۱