

Research Paper

The Role of Cyberspace Use on Lifestyle Promoting Health and Coronary Anxiety in Young People



*Ayatollah Fathi¹, Solmaz Sadeghi², Ali Akbar Maleki Rad³, Saeid Sharifi Rahmno⁴, Hossein Rostami¹, Karim Abdolmohammadi⁵

1. NAJA Research Institute of Law Enforcement Sciences and Social Studies, Tehran, Iran.
2. Department of Psychology, Institute of Charkh Niloofari, Tabriz, Iran.
3. Department of Biology, Faculty of Science, Payam-e-Nour University, Tehran, Iran.
4. Department of Educational Sciences, Faculty of Literature and Humanities, Bu Ali Sina University, Hamadan, Iran.
5. Department of Psychology, Faculty of Psychology and Educational Sciences, Payam-e-Nour University, Tehran, Iran.



Citation Fathi A, Sadeghi S, Maleki Rad AA, Sharifi Rahmno S, Roštami H, Abdolmohammadi K. The Role of Cyberspace Use on Lifestyle Promoting Health and Coronary Anxiety in Young People. *Iranian Journal of Psychiatry and Clinical Psychology*. 2020; 26(3):332-347. <http://dx.doi.org/10.32598/ijpcp.26.3415.1>

doi <http://dx.doi.org/10.32598/ijpcp.26.3415.1>



Received: 05 May 2020

Accepted: 27 Oct 2020

Available Online: 01 Dec 2020

Key words:

Social networks, Students, Lifestyle, Health, Corona anxiety, Covid-19

ABSTRACT

Objectives The most critical issue that the young generation faces is cyberspace, which has increased irrationally with the coronavirus outbreak. The present study aimed to identify cyberspace's role in life-style, promoting health, and coronary anxiety in young people.

Methods The research method is descriptive post-event. The community included all undergraduate students of Tabriz Azad University, of which 307 people participated in the study through an online call answer to a Researcher-Made Questionnaires, which designed to measure the use of cyberspace, Corona Anxiety Questionnaire and the Lifestyle Promoters. Data were analyzed by multivariate analysis of variance and Post Hoc test.

Results The findings show the components of lifestyle promoting health, subscales of spiritual growth ($P=0.001$), responsibility ($P=0.016$), interpersonal relationships ($P=0.033$), exercise ($P=0.009$) as well as the overall score of lifestyle ($P=0.001$); And one of the components of Corona Anxiety is a subscale of psychological symptoms ($P=0.001$) and also the total score of Corona Anxiety ($P=0.001$) in groups related to the use of cyberspace is significant, And students who spent more than four hours using cyberspace scored lower on health-promoting lifestyles and higher on coronary anxiety components.

Conclusion The excessive use of cyberspace has played a negative role in improving the health of students. Excessive and very little use of cyberspace also increases students' anxiety, and in this regard, it is suggested that students manage the use of virtual social networks.

Extended Abstract

1. Introduction

New communication technologies that have enabled the simultaneous and unlimited communication of individuals, regardless of spatial and temporal affiliation, have

created a new world called the virtual world [2]. Today, the world is faced with a fundamental problem in which the virtual world can play a very influential role, which is a new viral disease called Coronavirus (Covid-19). Anxiety may cause people may be fed false information and fail to distinguish right and wrong news [6]. It appears because of cyberspace and its effects on people's lives since anxious life events are associated with this

* Corresponding Author:

Ayatollah Fathi, PhD.

Address: NAJA Research Institute of Law Enforcement Sciences and Social Studies, Tehran, Iran.

Tel: +98 (914) 2537639

E-mail: a.fathi64@gmail.com

behavior pattern. Worried people have options to use the internet and social networks to manage mood, emotional, and social conditions [13]. Studies show a significant relationship between virtual social networks and anxiety [14, 15]. Therefore, uncontrolled use of cyberspace puts a person at risk of harmful physical, social, and mental health effects [4]. The results showed that one of the side effects of cyberspace's continuous use is internet addiction, which has increased aggression and anxiety [17-19]. Accidental stress and anxiety can weaken the immune system and make them vulnerable to diseases [6]. The cause of many health problems; is the lifestyle and type of health behaviors of people [28], and performing health-promoting actions is one of the best ways people can maintain and control their health [29]. Studies show that the relationship between health-promoting lifestyle behaviors and high-risk Internet use is significant and inverse [16]. Therefore, considering the role of virtual social networks is creating a different lifestyle among individuals and the degree of coronary anxiety in the current acute condition, the present study seeks to answer this question. What is the role of using virtual social networks in the lifestyle that promotes young people's health and anxiety?

2. Method

The research method is descriptive correlational. The community included all undergraduate students of Tabriz Azad University, of which 327 people participated in the study through an online call, and the researcher-made questionnaires were designed to measure the use of cyberspace, Alipour et al.'s Corona Anxiety Questionnaire (2020). And the lifestyle promoters of Walker et al. (1987) responded. Data were analyzed by SPSS V. 16 software using Multivariable Analyze of Variance and Post Hoc test.

3. Result

The results show that 22 (7.2%) half to 1 hour, 42 (13.7%) 1-2 hours, 51 (16.6%) 2-3 hours, 50 (16.3%) 3-4 hours and 142(46.3%) of people use cyberspace for more than 4 hours. Wilkes Lambda statistic with ($P<0.01$; $F=24.04$) [24] shows that the hypothesis of similarity of population averages can be based on dependent variables for the study groups regarding the amount of space use.

The results of Table 1 show that the subscales of spiritual growth ($P=0.001$), responsibility ($P=0.016$), interpersonal relationships ($P=0.033$), exercise ($P=0.009$), and the total score of health-promoting lifestyle

($P=0.001$) in the groups related to the amount of cyberspace use is significant. The LSD post hoc test results show that in the subscales of spiritual growth, responsibility, exercise, and the total score of the health-promoting lifestyle group with more than 4 hours of use, lower scores than the groups of users of the half to 1 hour, 1-2 hours and Gained 2-3 hours and 3-4 hours; In the scale of the interpersonal relationship, the resistance groups scored half to 1hour and more than 4hours lower scores than the other groups, indicating that the use of cyberspace has affected people's lifestyles.

Wilkes lambda statistic with ($P<0.05$), ($F_8=2.73$) shows that the hypothesis of similarity of population averages can be based on dependent variables for groups. The study rejected cyberspace; however, to understand which variables are different, the Analysis of Variance (ANOVA) is used.

Table 2 shows that the subscale of psychological symptoms ($P=0.001$) and the total score of coronary anxiety ($P=0.001$) are significant in the groups related to cyberspace use. The LSD post hoc test results show that in the psychological scale of coronary anxiety, groups with 3-4 hours of service and more than 4 hours in the score of coronary anxiety symptoms scored higher than the groups with less than 3 hours of use. In the total score of coronary anxiety, groups of the half to 1hour and more than 4hours scored higher than the other groups. As a result, two modes of underuse and overuse of cyberspace have raised coronary anxiety scores.

4. Discussion and Conclusion

According to the results, it can be concluded that: excessive use of social media negatively affects people's lifestyles, and too little help in these critical situations increases the anxiety associated with coronary heart disease. The less accurate information about this new disease and the less aware a person is of their immunization methods in preventing the disease; the more intense the experience will be in the face of the higher the use of cyberspace. It can surround a person with a lot of misinformation. Still, the results show that cyberspace between 1and 4hours a day can help understand the reality of the disease and thus control the level of anxiety.

Wilkes lambda statistic with ($P<0.01$, $F=24.04$) [24] shows that the hypothesis of similarity of population

Table 1. The use of cyberspace with the dimensions of lifestyle

Variables	Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.	Partial Eta Squared
Spiritual growth	767.21	4	192.05	6.07	0.001	0.075
Responsibility	546.52	4	136.63	3.10	0.016	0.040
Interpersonal relationships	172.97	4	43.24	2.36	0.033	0.034
Stress management	51.75	4	12.93	1.98	0.102	0.025
Sport	317.89	4	79.47	3.46	0.009	0.044
Nutrition	93.96	4	23.49	2.35	0.054	0.030
Total lifestyle score	8793.13	4	2198.28	5.03	0.001	0.063

Iranian Journal of
PSYCHIATRY AND CLINICAL PSYCHOLOGY**Table 2.** The purpose of using cyberspace with coronary anxiety

Variable	Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.	Partial Eta Squared
Psychological symptoms of anxiety	1076.55	4	269.14	7.21	0.001	0.088
Physical symptoms of anxiety	225.53	4	56.38	2.30	0.059	0.030
Total anxiety score	2225.02	4	556.25	5.27	0.001	0.065

Iranian Journal of
PSYCHIATRY AND CLINICAL PSYCHOLOGY

averages could be based on dependent variables for the study groups regarding the amount of used space.

The results of Table 1 show that the subscales of spiritual growth ($P=0.001$), responsibility ($P=0.016$), interpersonal relationships ($P=0.033$), exercise ($P=0.009$), and the total score of health-promoting lifestyle ($P=0.001$) in the groups related to the amount of cyberspace use is significant. The LSD post hoc test results show that in the subscales of spiritual growth, responsibility, exercise and also the total score of the health-promoting lifestyle group with more than 4 hours of use, lower scores than the groups of users of the half to 1 hour, 1-2 hours and Gained 2-3 hours and 3-4 hours; In the scale of the interpersonal relationship, the resistance groups scored half to 1 hour and more than 4 hours lower scores than the other groups, indicating that the use of cyberspace has affected people's lifestyles.

Wilkes lambda statistic with ($P<0.05$), ($F_8=2.73$) shows that the hypothesis of similarity of population averages can be based on dependent variables for groups. Although the study rejected cyberspace to un-

derstand which variables are different, the results of the analysis of variance analysis are used.

The results of Table 2 show that the subscale of psychological symptoms ($P=0.001$) and the total score of coronary anxiety ($P=0.001$) are significant in the groups related to the use of cyberspace. The LSD post hoc test results show that in the psychological scale of coronary anxiety, groups with 3-4 hours of service and more than 4 hours in the score of coronary anxiety symptoms scored higher than the groups with less than 3 hours of use. In the total score of coronary anxiety, groups of the half to 1 hour and more than 4 hours scored higher than the other groups. As a result, two modes of underuse and overuse of cyberspace have raised coronary anxiety scores.

Ethical Considerations

Compliance with ethical guidelines

All ethical principles are considered in this article. Also this study was approved by the Ethics Commit-

tee of the university of Tabriz (Code: IR.TABRIZU.
REC.1399.018)

Funding

This research did not receive any grant from funagen-
cies in the public, commercial, or non-profit sector

Authors' contributions

All authors equally contributed to preparing this ar-
ticle.

Conflicts of interest

The authors declared no conflict of interest.

This Page Intentionally Left Blank

تأثیر میزان استفاده از فضای مجازی بر سبک زندگی ارتقادهنده سلامت و اضطراب کرونای جوانان

*آیت‌اله فتاحی^۱، سولماز صادقی^۲، علی اکبر ملکی راد^۳، سعید شریفی رهنمو^۴، حسین رستمی^۵، کریم عبدالحمیدی^۵

۱. پژوهشگاه علوم انتظامی و مطالعات اجتماعی ناجا، تهران، ایران.
۲. گروه روان‌شناسی، موسسه چرخ نیلوفری، تبریز، ایران.
۳. گروه زیست‌شناسی، دانشکده علوم پایه، دانشگاه پیام نور، تهران، ایران.
۴. گروه علوم تربیتی، دانشکده ادبیات و علوم انسانی، دانشگاه بوعلی سینا، همدان، ایران.
۵. گروه روانشناسی، دانشکده روانشناسی و علوم تربیتی، تهران، ایران.

چکیده

تاریخ دریافت: ۱۶ اردیبهشت ۱۳۹۹

تاریخ پذیرش: ۲۷ دی ۱۳۹۹

تاریخ انتشار: ۱۱ آذر ۱۳۹۹

اهداف: یکی از مسائل مهمی که امروزه نسل جوان با آن درگیر است، فضای مجازی و میزان استفاده از آن است که متأسفانه با همه‌گیری کرونا و ویروس به صورت غیرمنطقی سیر فزونی داشته و باعث بروز اختلال‌هایی در سبک زندگی افراد شده است. از این رو پژوهش حاضر با هدف بررسی تأثیر میزان استفاده از فضای مجازی بر سبک زندگی ارتقادهنده سلامت و اضطراب کرونای جوانان انجام شد.

مواد و روش‌ها: در این پژوهش توصیفی از نوع پس‌رویدادی، ۳۰۷ نفر از دانشجویان کارشناسی دانشگاه آزاد تبریز از طریق فراخوان اینترنتی در پژوهش شرکت کردند و به پرسش‌نامه‌های محقق ساخته سنجش "میزان استفاده از فضای مجازی"، "پرسش‌نامه اضطراب کرونا" و "سبک زندگی ارتقادهنده سلامت" پاسخ دادند. داده‌ها با روش تحلیل واریانس چندمتغیره و آزمون تعقیبی LSD مورد تحلیل قرار گرفتند.

یافته‌ها: از بین مؤلفه‌های سبک زندگی ارتقادهنده سلامت، زیرمقیاس‌های رشد معنوی ($P=0/001$)، مسئولیت‌پذیری ($P=0/016$)، روابط بین فردی ($P=0/033$)، ورزش ($P=0/009$) و همچنین نمره کل سبک زندگی ($P=0/001$) و از مؤلفه‌های اضطراب کرونا زیرمقیاس علائم روانی ($P=0/001$) و همچنین نمره کل اضطراب کرونا ($P=0/001$) در گروه‌های مربوط به میزان استفاده از فضای مجازی معنی‌دار بودند و دانشجویانی که میزان استفاده بیش از چهار ساعت فضای مجازی داشتند در سبک‌های زندگی ارتقادهنده سلامت نمره پایین‌تر و در مؤلفه‌های اضطراب کرونا نمره بالاتری به دست آوردند.

نتیجه‌گیری: استفاده بیش از حد از فضای مجازی نقش منفی در سبک زندگی ارتقادهنده سلامت دانشجویان ایفا می‌کند. همچنین استفاده بیش از حد و بسیار کم از فضای مجازی نیز اضطراب دانشجویان را بالا می‌برد. در همین راستا پیشنهاد می‌شود میزان استفاده از شبکه‌های اجتماعی مجازی توسط دانشجویان مدیریت شود.

کلیدواژه‌ها:

فضای مجازی، دانشجویان، سبک زندگی، سلامت، اضطراب، کووید ۱۹

مقدمه

[۱]. بر این اساس در اوایل دهه ۱۹۸۰، دانشمندان حوزه رسانه اصطلاح دنیای مجازی را برای اولین بار استفاده کردند [۲، ۳]. در دوران کنونی نیز شبکه‌های ارتباطی از قبیل اینترنت و تلفن همراه جهان را به صورت دهکده‌ای درآوردند. چنین امری استفاده از اینترنت را بسیار رواج داده است به گونه‌ای که عدم استفاده از این تکنولوژی امری اجتناب‌ناپذیر شده و زندگی را برای کسانی که به آن خو گرفته‌اند دشوار کرده است [۴، ۵]. اما جهان امروز با یک مسئله بسیار اساسی روبه‌رو شده که دنیای مجازی می‌تواند نقش بسیار مؤثری در آن ایفا کند؛ این مسئله، بیماری ویروسی

عصر کنونی، دوره انفجار اطلاعات و عصر زیست مجازی است، به طوری که در پایان قرن بیستم به علت تغییر و تحولات عظیم علمی و تکنولوژیکی، جهان دچار دگرگونی‌های بسیاری شده و این امر در همه زمینه‌های زندگی بشر همچون مسائل سیاسی، اقتصادی و اجتماعی تأثیرگذار بوده است؛ این تأثیرپذیری از انقلاب تکنولوژیک، جهان را وارد جامعه جدیدی کرده است که بعضی از محققان مانند ساتو^۱ آن را «جامعه اطلاعاتی» نامیده‌اند

1. Sao

* نویسنده مسئول:

دکتر آیت‌اله فتاحی

نشانی: پژوهشگاه علوم انتظامی و مطالعات اجتماعی ناجا، تهران، ایران.

تلفن: ۲۵۳۷۶۳۹ (۹۱۴) ۹۸+

پست الکترونیکی: a.fathi64@gmail.com

جدیدی با نام کروناویروس (کووید ۱۹)^۲ است.

کرونا ویروس‌ها خانواده بزرگی از ویروس‌ها هستند که ممکن است باعث عفونت‌های تنفسی از سرماخوردگی گرفته تا بیماری‌های شدیدتر مانند مرس^۳ و سارس^۴ شوند [۶]. سازمان بهداشت جهانی^۵ تا سال ۲۰۱۸، شش نوع ویروس کرونا^۶ را در انسان معرفی کرده بود [۷]. در اواخر دسامبر سال ۲۰۱۹، کرونا ویروس جدیدی، با نام کرونا ویروس نوین^۷، باعث آغاز شیوع پنومونی^۸ از ووهان (بازار غذاهای دریایی هانان) به مناطقی از کشور چین و انتشار کووید ۱۹ به سایر کشورهای جهان شد [۸]. این شکل از همه‌گیری یک بیماری، در واقع یک رخداد بزرگ اجتماعی است که لازم است آثار روانی آن بر جامعه مورد توجه قرار گیرد. افسردگی، اضطراب، بی‌خوابی و پریشانی مسائل روانی درگیر در بیماری کووید ۱۹ هستند [۹-۱۱]. با توجه به حجم شیوع این بیماری و اضطراب ناشی از آن، افراد به دنبال اطلاعات بیشتر برای رفع اضطراب خود هستند. اضطراب می‌تواند باعث شود افراد نتوانند اطلاعات درست و غلط را تشخیص دهند، بنابراین ممکن است آن‌ها در معرض اخبار نادرست قرار بگیرند [۱۲]. اینجاست که نقش دنیای مجازی و تأثیرات اخبار آن در زندگی افراد پررنگ می‌شود؛ زیرا رویدادهای اضطراب‌زای زندگی با این الگوی رفتاری هم‌بسته دانسته شده است، یعنی در شرایط اضطراب‌زا افراد به منظور مدیریت شرایط خلقی، هیجانی و اجتماعی به استفاده از اینترنت و شبکه‌های اجتماعی متوسل می‌شوند [۱۳].

مطالعات نشان می‌دهند بین استفاده از فضای مجازی و اضطراب و بی‌خوابی رابطه معنی‌داری وجود دارد [۱۴]. همچنین پژوهش‌شناسا و همکاران نشان می‌دهد افراد از رسانه‌های اجتماعی با مقادیر مختلف و دل‌بستگی عاطفی و رفتاری مختلف استفاده می‌کنند که ممکن است ارتباطات متفاوتی با پیامدهای سلامت روان داشته باشد [۱۵]. نتایج پژوهش معزالدینی نیز نشان داد رابطه بین رفتارهای سبک زندگی ارتقادهنده سلامت و استفاده پرخطر از اینترنت معنی‌دار و معکوس است و این مشاهده می‌تواند اهمیت استفاده از فضای مجازی را در ارتقای مؤلفه‌های سبک زندگی سلامت نشان دهد [۱۶]. بنابراین استفاده کنترل‌نشده از فضای مجازی، فرد را در معرض خطر اثرات مضر سلامت روانی قرار می‌دهد که از جمله آن‌ها می‌توان

به مشکلات اضطراب و استرس، افسردگی، علائم و نشانه‌های جسمانی مانند ضعف بینایی، صدمات سیستم اسکلتی، مشکلات ارتباطی در خانواده و اعتیاد الکترونیکی^۹ اشاره کرد [۴]. در همین زمینه نتایج پژوهش موریسون و همکاران [۱۷]، کیامرئی و آریاپوران [۱۸] و هاشمی و همکاران [۱۹] نشان داد یکی از عوارض استفاده مداوم از فضای مجازی اعتیاد به اینترنت است که باعث افزایش میزان پرخاشگری و اضطراب در افراد شده است. بر اساس بیان مسیح و راج کومار، غم و اندوه، احساس افتادگی و از دست دادن علاقه به فعالیت‌های روزانه، برخی از علائم استفاده بیش از حد از اینترنت هستند [۲۰]. از طرفی رابطه بین حضور در شبکه‌های اجتماعی اینترنتی و تغییرات مربوط به سبک زندگی افراد به عنوان یک پرسش جدی برای پژوهشگران عرصه ارتباطات و فرهنگ مطرح می‌شود؛ زیرا شواهد علمی نشان‌دهنده این هستند که انتخاب‌ها و الگوی سبک زندگی^{۱۰} افراد بر سلامت و طول عمر آن‌ها تأثیرگذار است [۲۱].

سبک زندگی یکی از مهم‌ترین ارکان مؤثر بر سلامتی است و شامل فعالیت‌های عادی و معمول روزانه است که افراد آن‌ها را در زندگی خود به طور قابل قبول پذیرفته‌اند، به طوری که این فعالیت‌ها روی سلامتی تأثیر می‌گذارند [۲۲]. آدلر، سبک زندگی را همان شخصیت در عمل می‌داند و بیشتر در مورد شیوه خاص اداره زندگی از آن نام می‌برد [۲۳]. سبک زندگی هر فرد رابطه تنگاتنگی با سلامتی او دارد، به طوری که شیوه زندگی سالم سبب ارتقای سلامتی فرد می‌شود [۲۴]. فضای مجازی در سال‌های اخیر در زندگی چنان تأثیرگذار بوده است که بسیاری بر این باورند سبک زندگی حال و آینده جامعه انسانی به واسطه گسترش و تعمیق رسانه‌های نوین ارتباطی رقم خواهند خورد [۲۵]. بنابراین سبک زندگی ارتقادهنده سلامت نیز یکی از انواع سبک‌های زندگی است و شامل رفتارهایی است که منجر به توانمندسازی افراد برای افزایش کنترل بر سلامت خود و درنهایت بهبود سلامت فرد و جامعه می‌شود [۲۶]. واکر و هیل - پولرکی، شش بعد سبک زندگی ارتقادهنده سلامت را طراحی کردند که عبارتند از: تغذیه، ورزش، مسئولیت‌پذیری در مورد سلامت، مدیریت استرس، حمایت بین فردی و خودشکوفایی. امروزه در تمام دنیا به جای آن‌که تنها بر استراتژی‌های درمانی تمرکز داشته باشند، سعی دارند با برنامه‌ریزی و آموزش به جامعه، سلامت را گسترش دهند [۲۷]. به عنوان مثال تحقیقات اسنبرگ و اسپینراد نشان داد علت بسیاری از مشکلات سلامتی، سبک زندگی و نوع رفتارهای بهداشتی مردم است [۲۸] و انجام رفتارهای ارتقادهنده سلامت یکی از بهترین راه‌هایی است که مردم با کمک آن می‌توانند سلامتی خود را حفظ و کنترل کنند [۲۹]. بنابراین بر اساس مطالب مطرح‌شده، امروزه بسیاری از جوانان برای ساختن

2. COVID-19

3. MERS

4. SARS

5. World Health Organization

6. HCoV229-E, HCoV-OC43, SARS-CoV, HCoV-NL63, Human-coronavirusHKU1, MERS-CoV

7. Novel coronavirus2019

8. Pneumonia

9. IAD

10. Lifestyle pattern

جدول ۱. نتایج آزمون کولموگروف اسمیرنوف جهت بررسی نرمال بودن توزیع متغیرهای پژوهش

متغیرها	Z کولموگروف - اسمیرنوف	سطح معنی‌داری
میزان استفاده از فضای مجازی	۱/۱۴۱	۰/۱۸۴
سبک زندگی ارتقا دهنده سلامت	۱/۳۳۵	۰/۰۵۷
اضطراب کرونایی	۱/۱۸۱	۰/۱۲۳

مجله روان‌پزشکی و روان‌شناسی بالینی ایران

عبارت و دو عامل روانی و جسمانی و یک نمره کل است که نمره‌گذاری سوالات در یک مقیاس بین صفر تا ۳ صورت می‌گیرد. علی‌پور و همکاران مقدار ضریب آلفای کرونباخ برای کل پرسش‌نامه را ۰/۹۱ به دست آورده‌اند که حاکی از پایایی مطلوب پرسش‌نامه است [۶]. در پژوهش حاضر نیز میزان پایایی ۰/۹۰ محاسبه شد.

پرسش‌نامه سبک زندگی ارتقا دهنده سلامت^{۱۲}

پرسش‌نامه سبک زندگی ارتقا دهنده سلامت را واکر و هیل-پولرکی طراحی کرده‌اند [۲۷]. این پرسش‌نامه دارای ۵۲ عبارت است که شش بعد تغذیه، ورزش، مسئولیت‌پذیری در مورد سلامت، مدیریت استرس، روابط بین فردی و رشد معنوی را اندازه‌گیری می‌کند. واکر و هیل پولرکی، برای تعیین پایایی از ضریب آلفای کرونباخ استفاده کردند که برای نمره کل ۰/۹۴ و برای زیرمقیاس‌ها بین ۰/۸۸ تا ۰/۹۰ به دست آمد که حاکی از پایایی مطلوب پرسش‌نامه است. در پژوهش حاضر نیز ضریب پایایی ۰/۹۱ محاسبه شد.

داده‌های پژوهش با استفاده از نرم‌افزار SPSS نسخه ۲۵ مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفتند. بدین ترتیب که ابتدا اطلاعات نمونه‌های پژوهش با استفاده از روش‌های آمار توصیفی مانند میانگین و انحراف استاندارد توصیف شدند. سپس با استفاده از آزمون کولموگروف اسمیرنوف، داده‌ها از لحاظ نرمال بودن، مورد آزمون قرار گرفتند. سپس با تعیین نرمال بودن داده‌های پژوهش، جهت بررسی صحت و سقم فرضیه‌های پژوهش از آزمون تحلیل واریانس چندمتغیره و آزمون تعقیبی LSD استفاده شد (جدول شماره ۱).

یافته‌ها

از مجموع ۳۰۷ شرکت‌کننده، ۲۵۶ نفر (۸۳/۴ درصد) دختر و ۵۱ نفر (۱۶/۶ درصد) پسر بودند و میانگین سنی آن‌ها ۲۷ سال بود.

نتایج نشان داد ۲۲ نفر (۷/۲ درصد) از کل نمونه پژوهشی به میزان نیم تا ۱ ساعت، ۴۲ نفر (۱۳/۷ درصد) به میزان ۱ تا ۲ ساعت، ۵۱ نفر (۱۶/۶ درصد) به میزان ۲ تا ۳ ساعت، ۵۰ نفر (۱۶/۳ درصد) به میزان ۳ تا ۴ ساعت و ۱۴۲ نفر (۴۶/۳ درصد)

زندگی خود از روابط و مناسبات اینترنتی استفاده می‌کنند که تأثیر بسیاری در سبک زندگی افراد دارد. با توجه به نقشی که میزان استفاده از فضای مجازی می‌تواند در به وجود آوردن سبک زندگی متفاوت در بین افراد و همچنین میزان اضطراب کرونا در شرایط حاد کنونی داشته باشد، پژوهش حاضر با هدف بررسی تأثیر میزان استفاده از فضای مجازی بر سبک زندگی ارتقا دهنده سلامت و اضطراب کرونای جوانان صورت پذیرفت.

روش

پژوهش حاضر از نظر هدف کاربردی و از نظر ماهیت و روش، توصیفی از نوع پس‌رویدادی است که برای تدوین مبانی و الگوی نظری پژوهش از مطالعات کتابخانه‌ای استفاده شد. جامعه آماری پژوهش کلیه دانشجویان کارشناسی دانشگاه آزاد تبریز در سال ۱۳۹۹ به تعداد ۷۱۵۷ نفر بودند که به صورت اینترنتی در پژوهش شرکت کردند. این روش با توجه به محدودیت تردد هنگام جدی شدن خطر کرونا در ایران انتخاب شد. بر این اساس ۳۰۷ نفر (۲۵۶ دختر و ۵۱ پسر) با استفاده از جدول کرجسی و مورگان و به صورت داوطلبانه از بین دانشجویان کارشناسی انتخاب و پرسش‌نامه‌های مورد نظر را به صورت آنلاین تکمیل کردند. جهت گردآوری داده‌ها از پرسش‌نامه‌های زیر استفاده شد.

پرسش‌نامه اطلاعات جمعیت‌شناختی

در این پرسش‌نامه که به صورت محقق‌ساخته طراحی شده، اطلاعاتی از قبیل جنسیت، سن، میزان استفاده از فضای مجازی (نیم تا ۱ ساعت، ۱ تا ۲ ساعت، ۲ تا ۳ ساعت، ۳ تا ۴ ساعت و بیش از ۴ ساعت) بر اساس پرسش‌نامه‌های استاندارد (لیکن متناسب با دوره شیوع کرونا) در مقیاس اسمی تنظیم شده است، بنابراین میزان استفاده بر اساس تأییداتی که در بخش داده‌ها دارد مورد ارزیابی قرار می‌گیرد.

پرسش‌نامه اضطراب بیماری کرونا^{۱۱}

این پرسش‌نامه با هدف تعیین میزان اضطراب کرونا در نمونه بالینی توسط علی‌پور و همکاران ساخته شده و دارای هیجده

12. Health Promoting Lifestyle Profile (HPLP)

11. Corona Disease Anxiety Scale (CDAS)

جدول ۲. شاخص‌های توصیفی متغیرهای پژوهش (میانگین \pm انحراف معیار) به تفکیک میزان استفاده از فضای مجازی

متغیرها	میانگین \pm انحراف معیار				
	نیم تا ۱ ساعت	۱ تا ۲ ساعت	۲ تا ۳ ساعت	۳ تا ۴ ساعت	بیش از ۴ ساعت
رشد معنوی	۲۵/۶۳ \pm ۵/۶۴	۲۶/۷۱ \pm ۵/۹۴	۲۸/۰۵ \pm ۴/۷۷	۲۵/۰۲ \pm ۵/۱۴	۲۳/۹۰ \pm ۵/۹۵
مسئولیت‌پذیری	۲۸/۹۵ \pm ۶/۵۳	۳۰/۵۰ \pm ۶/۹۹	۳۱/۹۶ \pm ۶/۰۷	۳۱/۱۶ \pm ۶/۲۱	۲۸/۶۸ \pm ۶/۸۶
روابط بین فردی	۱۷/۸۱ \pm ۳/۶۲	۱۹/۰۰ \pm ۴/۴۷	۲۰/۱۳ \pm ۳/۵۵	۱۸/۸۰ \pm ۳/۸۳	۱۸/۱۴ \pm ۴/۱۷
مدیریت استرس	۱۱/۵۰ \pm ۲/۹۲	۱۱/۹۷ \pm ۲/۹۹	۱۱/۹۰ \pm ۱/۷۸	۱۱/۴۸ \pm ۲/۴۱	۱۱/۰۱ \pm ۲/۶۸
ورزش	۱۵/۲۶ \pm ۵/۳۵	۱۵/۹۷ \pm ۵/۰۲	۱۵/۹۸ \pm ۴/۶۹	۱۵/۲۶ \pm ۴/۳۰	۱۳/۶۸ \pm ۴/۸۱
تغذیه	۱۶/۸۱ \pm ۳/۲۴	۱۶/۹۵ \pm ۳/۵۶	۱۶/۷۲ \pm ۲/۵۸	۱۶/۲۸ \pm ۲/۸۹	۱۵/۶۴ \pm ۳/۲۹
نمره کل سبک زندگی	۱۱۶/۰۹ \pm ۲۰/۸۸	۱۲۱/۱۱ \pm ۲۴/۰۸	۱۲۴/۷۶ \pm ۱۶/۳۱	۱۱۸/۱۰ \pm ۱۸/۸۲	۱۱۱/۰۷ \pm ۲۱/۹۷
علائم روانی اضطراب	۱۲/۴۵ \pm ۷/۲۸	۷/۸۳ \pm ۴/۸۱	۹/۴۷ \pm ۵/۵۳	۱۰/۸۴ \pm ۶/۰۵	۱۲/۷۹ \pm ۶/۴۷
علائم جسمانی اضطراب	۳/۹۰ \pm ۴/۲۶	۲/۸۷ \pm ۳/۵۲	۳/۰۲ \pm ۳/۴۲	۳/۷۸ \pm ۴/۲۷	۴/۴۹ \pm ۵/۷۶
نمره کل اضطراب	۱۶/۳۶ \pm ۱۰/۹۷	۱۰/۵۱ \pm ۸/۵۱	۱۲/۵۰ \pm ۸/۲۶	۱۴/۶۲ \pm ۹/۶۰	۱۷/۷۳ \pm ۱۱/۴۱

ابعاد سبک زندگی ارتقادهنده سلامت

ابعاد اضطراب کرونا

مجله روان‌پزشکی و روان‌شناسی بالینی ایران

جدول ۳. نتایج آزمون بین گروهی تحلیل واریانس چندمتغیره آزمودنی‌ها در رابطه میزان استفاده از فضای مجازی با ابعاد سبک زندگی

متغیرها	مجموع مجذورات	درجه آزادی	میانگین مجذورات	F	سطح معنی داری	ضریب ایفا
رشد معنوی	۷۶۸/۲۱	۴	۱۹۲/۰۵	۶/۰۷	۰/۰۰۱	۰/۰۷۵
مسئولیت‌پذیری	۵۴۶/۵۲	۴	۱۳۶/۶۳	۳/۱۰	۰/۰۱۶	۰/۰۴۰
روابط بین فردی	۱۷۲/۹۷	۴	۴۳/۲۴	۲/۶۶	۰/۰۳۳	۰/۰۳۴
مدیریت استرس	۵۱/۷۵	۴	۱۲/۹۳	۱/۹۵	۰/۱۰۲	۰/۰۲۵
ورزش	۳۱۷/۸۹	۴	۷۹/۴۷	۳/۴۶	۰/۰۰۹	۰/۰۴۴
تغذیه	۹۳/۹۶	۴	۲۳/۴۹	۲/۳۵	۰/۰۵۴	۰/۰۳۰
نمره کل سبک زندگی	۸۷۹۳/۱۳	۴	۲۱۹۸/۲۸	۵/۰۳	۰/۰۰۱	۰/۰۶۳

مجله روان‌پزشکی و روان‌شناسی بالینی ایران

بیش از ۴ ساعت از فضای مجازی استفاده می‌کردند. با استفاده از آزمون کولموگروف اسمیرنوف مشخص شد توزیع نمرات مربوط به تمامی متغیرهای تحقیق با $P > ۰/۰۵$ نرمال است و بنابراین می‌توان از آمار پارامتریک جهت آزمون فرضیه‌های تحقیق استفاده کرد.

نتایج تحلیل توصیفی به صورت کلی نشان‌دهنده این نکته بود که دانشجویانی که میزان استفاده آن‌ها از فضای مجازی بین دو تا سه ساعت است در سبک زندگی ارتقادهنده سلامت بیشترین نمره و دانشجویانی که میزان استفاده آن‌ها از فضای مجازی بیش از ۴ ساعت است کمترین نمره را کسب کردند. همچنین دانشجویان با میزان استفاده بین نیم تا ۱ ساعت و

بیش از ۴ ساعت دارای بیشترین میزان اضطراب کرونا و گروه با میزان استفاده ۱ تا ۲ ساعت دارای کمترین میزان اضطراب کرونا بودند (جدول شماره ۲).

برای تحلیل رابطه میزان استفاده از فضای مجازی با ابعاد سبک زندگی ارتقادهنده سلامت از تحلیل واریانس چندمتغیره استفاده شد. بر اساس نتایج، آماره ویلکز لامبدا ($F_{(۳۳)} = ۲/۰۴۸, P < ۰/۰۱$) نشان داد که می‌توان فرضیه مشابه بودن میانگین‌های جامعه بر اساس متغیرهای وابسته برای گروه‌های مورد مطالعه در خصوص میزان استفاده از فضای مجازی را رد کرد. سپس برای اینکه بفهمیم تفاوت در کدام یک از متغیرها وجود دارد از آزمون تحلیل واریانس بین گروهی استفاده شد.

جدول ۴. نتایج آزمون تعقیبی LSD برای مقایسه زوجی زیرمقیاس‌های ابعاد سبک زندگی در میزان مورد استفاده از فضای مجازی

متغیر	(I)	(J)	تفاوت میانگین	خطای استاندارد	سطح معنی‌داری
رشد معنوی	۲ تا ۳ ساعت	بیش از ۴ ساعت	۲/۸۱۲	۰/۹۸۷	۰/۰۰۵
	۳ تا ۴ ساعت	۳ تا ۴ ساعت	۳/۰۳۸	۱/۱۱۸	۰/۰۰۷
	بیش از ۴ ساعت	بیش از ۴ ساعت	۴/۱۵۷	۰/۹۱۷	۰/۰۰۰
	۳ تا ۴ ساعت	۲ تا ۳ ساعت	-۳/۰۳۸	۱/۱۱۸	۰/۰۰۷
مسئولیت‌پذیری	۳ تا ۴ ساعت	بیش از ۴ ساعت	۳/۲۷	۱/۰۸	۰/۰۰۳
	۳ تا ۴ ساعت	بیش از ۴ ساعت	۲/۴۷	۱/۰۹۰	۰/۰۳۴
روابط بین فردی	نیم تا ۱ ساعت	۲ تا ۳ ساعت	-۲/۳۱۹	۱/۰۲۷	۰/۰۲۵
	بیش از ۴ ساعت	۲ تا ۳ ساعت	-۱/۹۹	۰/۶۵۷	۰/۰۰۳
ورزش	۱ تا ۲ ساعت	بیش از ۴ ساعت	۲/۲۹۳	۰/۸۴۰	۰/۰۰۷
	۲ تا ۳ ساعت	بیش از ۴ ساعت	۲/۲۹۷	۰/۷۸۱	۰/۰۰۴
	۳ تا ۴ ساعت	بیش از ۴ ساعت	۱/۶۷۶	۰/۷۸۶	۰/۰۳۴
نمره کل سبک زندگی	۱ تا ۲ ساعت	بیش از ۴ ساعت	۱۰/۰۴۸	۳/۶۶۸	۰/۰۰۷
	۲ تا ۳ ساعت	بیش از ۴ ساعت	۱۳/۶۹	۳/۴۰۹	۰/۰۰۰
	۳ تا ۴ ساعت	بیش از ۴ ساعت	۷/۰۲۹	۳/۴۳۴	۰/۰۴۲

مجله روان‌پزشکی و روان‌شناسی بالینی ایران

داد که می‌توان فرضیه مشابه بودن میانگین‌های جامعه بر اساس متغیرهای وابسته برای گروه‌های مورد مطالعه در خصوص میزان استفاده از فضای مجازی را رد کرد. حال برای اینکه بفهمیم تفاوت در کدام یک از متغیرها وجود دارد از نتایج آزمون تحلیل واریانس بین گروهی استفاده شد.

نتایج جدول شماره ۵ نشان‌دهنده این نکته است که زیرمقیاس علائم روانی ($P=۰/۰۰۱$) و همچنین نمره کل اضطراب کرونا ($P=۰/۰۰۱$) در گروه‌های مربوط به میزان استفاده از فضای مجازی معنی‌دار بود. برای اینکه مشخص شود این زیرمقیاس‌ها در کدام گروه از انواع میزان مورد استفاده معنی‌دار هستند، از آزمون تعقیبی LSD استفاده شد (جدول شماره ۶).

نتایج آزمون تعقیبی نشان داد گروه‌های با میزان استفاده سه تا چهار ساعت و بیش از چهار ساعت در علائم روانی اضطراب کرونا نسبت به گروه‌های میزان استفاده کمتر از سه ساعت نمره بالاتری کسب کرده‌اند و در نمره کل اضطراب کرونا گروه‌های نیم تا یک ساعت و بیش از چهار ساعت نمره بالاتری از سایر گروه‌ها به دست آورده‌اند. در نتیجه دو حالت استفاده کم و استفاده زیاد از فضای مجازی نمرات اضطراب کرونا را بالا برده است.

نتایج جدول شماره ۳ نشان می‌دهد زیرمقیاس‌های رشد معنوی ($P=۰/۰۰۱$)، مسئولیت‌پذیری ($P=۰/۰۱۶$)، روابط بین فردی ($P=۰/۰۳۳$)، ورزش ($P=۰/۰۰۹$) و همچنین نمره کل سبک زندگی ارتقادهنده سلامت ($P=۰/۰۰۱$) در گروه‌های مربوط به میزان استفاده از فضای مجازی معنی‌دار بود. برای اینکه مشخص شود این زیرمقیاس‌ها در کدام گروه از انواع میزان مورد استفاده معنی‌دار هستند، از آزمون تعقیبی LSD استفاده شد (جدول شماره ۴).

نتایج آزمون تعقیبی نشان داد در زیرمقیاس‌های رشد معنوی، مسئولیت‌پذیری، ورزش و همچنین نمره کل سبک زندگی ارتقادهنده سلامت، گروه با میزان استفاده بیش از چهار ساعت نمرات پایین‌تری نسبت به گروه‌های استفاده نیم تا یک ساعت، یک تا دو ساعت و دو تا سه ساعت و سه تا چهار ساعت کسب کردند. در زیرمقیاس روابط بین فردی نیز گروه‌های استفاده نیم تا یک ساعت و بیش از چهار ساعت نمرات پایین‌تری از سایر گروه‌ها کسب کردند که نشانگر این نکته است که میزان استفاده از فضای مجازی، سبک زندگی افراد را تحت تأثیر قرار داده است.

برای تحلیل رابطه میزان استفاده از فضای مجازی با ابعاد اضطراب کرونا از تحلیل واریانس چندمتغیره استفاده شد. براساس نتایج، آماره ویلکز لامبدا ($F_{(8)}=۲/۷۳$ ، $P< ۰/۰۵$) نشان

جدول ۵. نتایج آزمون بین گروهی تحلیل واریانس چندمتغیره آزمودنی‌ها در رابطه استفاده از فضای مجازی با اضطراب کرونا

متغیرها	مجموع مجذورات	درجه آزادی	میانگین مجذورات	F	سطح معنی داری	ضریب ایثا
علائم روانی اضطراب	۱۰۷۶/۵۵	۴	۲۶۹/۱۴	۷/۲۱	۰/۰۰۱	۰/۰۸۸
علائم جسمانی اضطراب	۲۲۵/۵۳	۴	۵۶/۳۸	۲/۳۰	۰/۰۵۹	۰/۰۳۰
نمره کل اضطراب	۲۲۲۵/۰۰۲	۴	۵۵۶/۲۵	۵/۲۷	۰/۰۰۱	۰/۰۶۵

مجله روان‌پزشکی و روان‌شناسی بالین ایران

جدول ۶. نتایج آزمون تعقیبی LSD برای مقایسه زوجی زیرمقیاس ابعاد اضطراب کرونا در میزان مورد استفاده از فضای مجازی

متغیرها	(I)	(J)	تفاوت میانگین	خطای استاندارد	معنی داری
علائم روانی اضطراب کرونا	نیم تا ۱ ساعت	۱ تا ۲ ساعت	-۴/۶۲۱	۱/۶۰۹	۰/۰۰۴
	۱ تا ۲ ساعت	۳ تا ۴ ساعت	-۳/۰۰۶	۱/۲۷۹	۰/۰۱۹
	۱ تا ۲ ساعت	بیش از ۴ ساعت	-۴/۹۶۲	۱/۰۷۴	۰/۰۰۰
	۲ تا ۳ ساعت	بیش از ۴ ساعت	-۳/۳۲۵	۰/۹۹۸	۰/۰۰۱
	۳ تا ۴ ساعت	۱ تا ۲ ساعت	۳/۰۰۶	۱/۲۷۹	۰/۰۱۹
	بیش از ۴ ساعت	۱ تا ۲ ساعت	۴/۹۶۲	۱/۰۷۴	۰/۰۰۰
نمره کل اضطراب	نیم تا ۱ ساعت	۱ تا ۲ ساعت	۵/۸۵	۲/۷۱	۰/۰۳۲
	۱ تا ۲ ساعت	بیش از ۴ ساعت	-۷/۲۲	۱/۸۲	۰/۰۰۰
	۲ تا ۳ ساعت	بیش از ۴ ساعت	-۵/۲۲۲	۱/۶۷	۰/۰۰۲

مجله روان‌پزشکی و روان‌شناسی بالین ایران

بحث

ساعت کسب کردند. در زیرمقیاس روابط بین فردی نیز گروه‌های استفاده نیم تا یک ساعت و بیش از چهار ساعت پایین‌ترین از سایر گروه‌ها کسب کردند. بنابراین میزان استفاده از شبکه‌های اجتماعی سبک زندگی افراد را تحت تأثیر قرار داده است که این نتایج با یافته‌های یانگ و همکاران [۳۰]، علی‌پور و همکاران [۶] و نائینیان و همکاران [۱۳] همسو بود.

در تبیین نتایج حاصل‌شده می‌توان گفت امروزه استفاده از اینترنت و فضای مجازی در میان همه گروه‌های اجتماعی از جذابیت خاصی برخوردار است که این امر بر ارزش‌ها، نگرش‌ها و هویت فرهنگی اجتماعی تأثیر می‌گذارد و پیامدها و آثار نامطلوبی را نیز به همراه می‌آورد؛ زیرا فضای مجازی نیز مانند هر تکنولوژی دیگری همراه با فواید بسیاری که در راستای پیشرفت جوامع دارد، پیامدها و آثار نامطلوبی را نیز به بار می‌آورد و هر فردی ممکن است در معرض انواعی از آسیب‌های ناشی از فضای مجازی قرار گیرد و مرتکب اعمال انحرافی شود. بی‌شک، شبکه‌های اجتماعی اینترنتی نقش بسیار مؤثری در توسعه آموزش‌های تخصصی و عمومی دارند، گرچه به علت عدم امکان نظارت علمی، بسیاری از محتواهای اینترنتی هنوز به مرتبه قابل قبولی از اعتبار علمی نرسیده‌اند. در عین حال شبکه‌های اجتماعی یکی از عرصه‌های

پژوهش حاضر با هدف بررسی تأثیر میزان استفاده از شبکه‌های اجتماعی مجازی بر سبک زندگی ارتقادهنده سلامت و اضطراب کرونا در بین دانشجویان کارشناسی دانشگاه آزاد تبریز انجام شد؛ چرا که درباره چنین موضوعی هیچ پژوهش خاصی در کشور انجام نشده و پژوهش‌های دیگر به طور متمرکز به بررسی ابعاد روانی آن نپرداخته‌اند. بنابراین نوآوری پژوهش حاضر با توجه به همین نکته و تمرکز بر اضطراب‌های کرونایی به عنوان مهم‌ترین مسئله حاضر در کشور و جهان انجام گرفته است. از آنجا که هدف پژوهش حاضر تبیین چنین موضوعی بود، در بخش نظری با تکیه بر آرای صاحب‌نظران حوزه آسیب‌شناسی رسانه این مسئله مورد تأکید قرار گرفت و با عنایت بر این چارچوب نظری و آزمون آماری، نتایج تحلیلی پژوهش نیز بر این مهم صحت گذاشت و فرضیه‌های پژوهش را مورد تأیید قرار داد. یافته‌های مربوط به فرضیه‌های پژوهش نشان داد در مؤلفه‌های رشد معنوی، مسئولیت‌پذیری، ورزش و همچنین نمره کل سبک زندگی ارتقادهنده سلامت، جوانانی که با میزان استفاده بیش از چهار ساعت از فضای مجازی روبه‌رو بودند نمرات پایین‌تری نسبت به گروه‌های استفاده نیم تا یک ساعت، یک تا دو ساعت، دو تا سه ساعت و سه تا چهار

نتیجه‌گیری

با توجه به نتایج به‌دست‌آمده می‌توان گفت همبستگی معنی‌داری بین استفاده زیاد از شبکه‌های اجتماعی با نوع سبک زندگی اضطرابی افراد وجود دارد، اما این معنی‌داری در واقع همان نقش منفی را در سبک زندگی ایفا کرده است و همچنین استفاده بسیار کم نیز در این شرایط حساس، اضطراب مربوط به بیماری کرونا را افزایش می‌دهد. هرچه میزان اطلاعات درست مربوط به این بیماری جدید کمتر باشد و فرد از روش‌های ایمن‌سازی خود در پیشگیری از ابتلا به بیماری آگاهی کمتری داشته باشد، به همان میزان اضطراب شدیدتری را تجربه خواهد کرد. در مقابل هرچه میزان استفاده از فضای مجازی بالاتر رود فرد توسط اطلاعات غلط زیادی احاطه می‌شود، اما نتایج نشان می‌دهد میزان استفاده از فضای مجازی بین یک تا چهار ساعت در روز می‌تواند نقش مثبت و کمک‌کننده‌ای در درک درست از واقعیت ایفا کند و در نتیجه نقش مطلوبی در کنترل میزان اضطراب ناشی از بیماری کرونا داشته باشد. همچنین دولت‌ها وظیفه ارائه دانش دقیق و روشن‌سازی اطلاعات غلط برای کمک به مردم در مواجهه با این بیماری عفونی جدید را بر عهده دارند؛ چراکه شایعه‌پراکنی و ترساندن کاذب مردم و افزایش سطح استرس و اضطراب در بین افراد روند بهبود بیماران را کندتر و آثار روانی ناشی از آن را در جامعه شدیدتر خواهد کرد.

همایندی بیماری کرونا و تعطیلی دانشگاه‌ها و تمامی ارگان‌ها و سازمان‌ها و به دنبال آن قرنطینه شدن و نیاز مبرم به استفاده از اینترنت، می‌تواند زمان استفاده از اینترنت دانشجویان را تحت تأثیر قرار داده باشد که محدودیت برای پژوهش حاضر به شمار می‌رود. اما میزان استفاده از اینترنت به دلیل غرق شدن افراد در شبکه‌های مجازی ممکن است بر سبک زندگی و آرمان‌گرایی افراد به دلیل نمایش اغراق‌آمیز از ایده‌آل‌های زندگی و اضطراب ناشی از آن نیز تأثیرگذار باشد که خود می‌تواند به عنوان یک موضوع پژوهشی در نظر گرفته شود.

ملاحظات اخلاقی

اصول اخلاقی به صورت کامل در این پژوهش رعایت شده است؛ شرکت‌کنندگان می‌توانستند هر زمان که مایل باشند پژوهش را ترک کنند و تمامی اطلاعات وارد شده نیز محرمانه بود. این پژوهش با اخذ کد اخلاقی IR.TABRIZU.REC.1399.018 از کمیته اخلاق دانشگاه تبریز انجام شده است.

حامی مالی

این پژوهش هیچگونه کمک مالی از سازمانیهای دولتی، خصوصی و غیرانتفاعی دریافت نکرده است.

اینترنتی هستند که کاربران بی‌شمار آن‌ها به صورت خودجوش اقدام به آموزش و انتقال دانسته‌های تخصصی و عمومی خویش به دیگران می‌کنند [۱۴]. در نتیجه میزان استفاده از فضای مجازی به تدریج نقش خود را در نوع سبک زندگی افراد نشان می‌دهد که نتایج پژوهش حاضر نیز معنی‌داری رابطه بین میزان استفاده از فضای مجازی و سبک زندگی ارتقا‌دهنده سلامت را تأیید می‌کند.

در ادامه، یافته‌های بعدی نیز نشان داد گروه‌های با میزان استفاده سه تا چهار ساعت و بیش از چهار ساعت در نمره علائم روانی اضطراب کرونا نسبت به گروه‌های میزان استفاده کمتر از سه ساعت نمره بالاتری کسب کرده‌اند و در نمره کل اضطراب کرونا گروه‌های نیم تا یک ساعت و بیش از چهار ساعت نمره بالاتری از سایر گروه‌ها به دست آورده‌اند. در نتیجه دو حالت استفاده بسیار کم و استفاده زیاد از شبکه‌های اجتماعی، نمرات اضطراب کرونا را بالا برده است. ممکن است علت نمرات بالای اضطراب کسانی که کمتر از یک ساعت اینترنت مصرف می‌کردند این باشد که برای مراقبت از خود و کاهش اضطراب، ساعات مصرف اینترنت را محدود کرده‌اند. در مطالعات علی‌پور و همکاران [۶]، معزالدینی [۱۶]، شهو و همکاران [۳۱] و نائینیان و همکاران [۱۳] تأکید شده است که استفاده از اینترنت به صورت سودمند و مدیریت‌شده، جوانان را نیرومند کرده و اضطراب آن‌ها را کاهش می‌دهد.

در تبیین نتایج فوق می‌توان چنین بیان کرد که اضطراب در زندگی انسان امری اجتناب‌ناپذیر است. اضطراب به عنوان یک احساس منفی شدید از ترس توصیف شده است و چنین ترسی علائم شناختی، عصبی و رفتاری دارد. این علائم اضطراب با شدت بالا ممکن است به طور منفی ریسک بالا و مرگ‌ومیر را به دنبال داشته باشد [۶] که در همین زمینه جیانگ و همکاران مشکل اصلی کسانی که از اضطراب رنج می‌برند را این نکته قلمداد می‌کنند که افراد ذهن خود را از اوام نگران‌کننده پر می‌کنند و از آنجایی که اضطراب، توان بالفعل فرد را به حداقل می‌رساند و یا گاهی کاملاً از بین می‌برد، در آن‌ها باور شکست‌پذیری ایجاد می‌شود [۳۲]. اما اضطراب در حد متوسط و سازنده مارا و می‌دارد تا برای انجام کارهای خود با تلاشی به‌موقع و مناسب، خود را بادوام‌تر و بارورتر کنیم [۳۳]. اگرچه ارتباطات اینترنتی به‌ویژه شبکه‌های اجتماعی در فضای مجازی تا حد زیادی دسترسی و انتشار دانش را افزایش داده است، با وجود تمام ویژگی‌های مثبت اینترنت، نگرانی‌های جدی در خصوص استفاده و تأثیرات این تکنولوژی بر سلامت انسان وجود دارد که طبق نتایج پژوهش نائینیان و همکاران باید درباره میزان استفاده از اینترنت دقت بیشتری داشت [۱۳]؛ چراکه استفاده مهارنشده از آن ممکن است برخی پریشانی‌های روان‌شناختی را افزایش دهد که پژوهش حاضر نیز این یافته را تأیید می‌کند؛ هرچه میزان استفاده از دنیای مجازی افراطی‌تر یا محدودتر می‌شود امکان دارد اضطراب ناشی از بیماری کرونا نیز افزایش یابد.

مشارکت‌نویسندگان

همه نویسندگان در تهیه این مقاله مشارکت داشتند.

تعارض منافع

بنابر اظهار نویسندگان، این مقاله تعارض منافع ندارد.

References

- [1] Arefi MF, Poursadeqiyani M. A review of studies on the COVID-19 epidemic crisis disease with a preventive approach. *Work*. 2020; 66(4):717-29. [DOI:10.3233/WOR-203218] [PMID]
- [2] Turi A, Miri M, Beheshti D, Yari E, Khodabakhshi H, Anani Sarab G. [Prevalence of internet addiction and its relationship with anxiety, stress, and depression in intermediate students in Birjand city in 2014 (Persian)]. *Journal of Birjand University of Medical Sciences*. 2015; 22(1):67-75. <http://journal.bums.ac.ir/article-1-1705-fa.html>
- [3] Gorini A, Riva G. Virtual reality in anxiety disorders: The past and the future. *Expert Review of Neurotherapeutics*. 2008; 8(2):215-33. [DOI:10.1586/14737175.8.2.215] [PMID]
- [4] Khojasteh S, Mir Hosseini SA. [The relationship between social networks and mental health and national and religious identity of secondary school students in district 1 of Kerman city (Persian)]. *A Biquarterly Journal of Education Sociology*. 2018; (11):99-112. <https://www.magiran.com/paper/1873348>
- [5] Jafari Harandi R, Bahrami S. [The effect of Internet addiction, mental and spiritual health of students in Qom (Persian)]. *Information Management Science and Technology Quarterly*. 2019; 5(1):55-77. [DOI:10.22091/STIM.2019.1376]
- [6] Alipour A, Ghadami A, Alipour Z, Abdollahzadeh H. [Preliminary validation of Corona Anxiety Scale (CDAS) in the Iranian sample (Persian)]. *Quarterly Journal of Health Psychology*. 2020; 8(4):163-75. http://hpj.journals.pnu.ac.ir/article_6571_en.html
- [7] Corman VM, Muth D, Niemeyer D, Drosten C. Hosts and sources of endemic human coronaviruses. *Advances in Virus Research*. 2018; 100:163-88. [DOI:10.1016/bs.aivir.2018.01.001] [PMID] [PMCID]
- [8] Farnoush G, Ali Shiri G, Zayjood S, Hosseini Dorstkar R, Jalali Farahani A. [Recognition of the new Coronavirus - 2019 and covid - 19 based on available evidence - review (Persian)]. *Journal of Military Medicine*. 2020; 2(11):1-11. [DOI: 10.30491/JMM.22.1.1]
- [9] Kooraki S, Hosseiny M, Myers L, Gholamrezaezhad A. Coronavirus (COVID-19) outbreak: What the department of radiology should know. *Journal of the American College of Radiology*. 2020; 17(4):447-51. [DOI:10.1016/j.jacr.2020.02.008] [PMID] [PMCID]
- [10] Alizadeh Fard S, Saffarinia M. Predicting mental health based on anxiety and social correlation due to coronary heart disease. *Social Psychology Research*. 2020; 9(36):129-41. http://www.socialpsychology.ir/article_105547.html
- [11] Lai J, Ma S, Wang Y, Cai Z, Hu J, Wei N, et al. Factors associated with mental health outcomes among health care workers exposed to coronavirus disease 2019. *JAMA Network Open*. 2020; 3(3):e203976. [DOI:10.1001/jamanetworkopen.2020.3976] [PMID] [PMCID]
- [12] Farajpour Khazai O, Pishyare E, Rassafani M, Bakhshi E, Poursadeqiyani M. [The relationship between areas of occupation and severity of depression, anxiety, and stress in Parkinson's Disease (Persian)]. *Archives of Rehabilitation*. 2019; 20(2):190-201. [DOI:10.32598/rj.20.2.190]
- [13] Naeinian MR, Adabdoost F, Khatibi S, Ghomian F. [Use of internet and its relationship with mental health and life quality of high school students (Persian)]. *Scientific Journal of Clinical Psychology & Personality*. 2017; 14(2):103-13. http://cpap.shahed.ac.ir/article_2785.html
- [14] Dust Mohammadi M Khojasteh S. [Investigating the relationship between the use of social networks with self-confidence and mental health of faculty members and students of Payame Noor University in Kerman (Persian)]. *Iranian Journal Culture at the Islamic University*. 2019; 8(2):251-72. <https://www.magiran.com/paper/1888751>
- [15] Shensa A, Sidani JE, Dew MA, Escobar-Viera CG, Primack BA. Social media use and depression and anxiety symptoms: A cluster analysis. *American Journal of Health Behavior*. 2018; 42(2):116-28. [DOI:10.5993/AJHB.42.2.11] [PMID] [PMCID]
- [16] Moazeddini S. The relationship between lifestyle behaviors that promote health and high-risk use of the Internet. Paper presented at: Second National Conference on Clean Cyberspace, 22 July 2015; Tehran, Iran.
- [17] Morrison AP, French P, Wells A. Metacognitive beliefs across the continuum of psychosis: Comparisons between patients with psychotic disorders, patients at ultra-high risk and non-patients. *Behaviour Research and Therapy*. 2007; 45(9):2241-6. [DOI:10.1016/j.brat.2007.01.002] [PMID]
- [18] Kiamarsi A, Aryapooran S. [Prevalence of internet addiction and its relationship with academic procrastination and aggression in students (Persian)]. *Journal of School Psychology*. 2015; 4(3):67-85. [DOI:10.22098/JSP.2015.356]
- [19] Hashemi M, Darvize Z, Yazdi SM. [Comparison of psychological hardness and cognitive emotion regulation in students with social anxiety disorder and normal students (Persian)]. *Psychological Studies*. 2014; 15(1):41-58. <file:///C:/Users/h/Downloads/64713980103.pdf>
- [20] Masih J, Rajkumar R. Internet addiction disorder and mental health in adolescents. *Journal of Depression and Anxiety*. 2019;S13. [DOI: 10.4172/2167-1044.S13-002]
- [21] Bashir H, Afrasiabi MS. [Internet social networks and youth lifestyle: A case study of the largest virtual community of Iranians (Persian)]. *Journal of Iranian Cultural Research*. 2015; 5(1):31-62. [DOI: 10.7508/IJCR.2012.17.002]
- [22] Najjar Nasab S, Dasht Bozorgi Z. [The effect of motivational interviews on lifestyle enhancing the health and blood pressure of women with eating disorders (Persian)]. *Journal of Health Psychology*. 2019; 8(31):103-18. [DOI: 10.30473/HPJ.2019.40367.4005]
- [23] Fadai M. [The relationship between lifestyle and the meaning of life in Alfred Adler's thought (Persian)]. *A biQuarterly Journal on the Lifestyle*. 2017; 2(3):65-76. <https://www.magiran.com/paper/1658090>
- [24] Ghanbari Sartang A, Dehghan H, Abbaspour Darbandi A. [A review of health promotion lifestyle comparisons in shift and non-shift nurses (Persian)]. *Journal of Rehabilitation in Nursing Research*. 2015; 2(2):32-8. <http://ijrn.ir/article-1-195-fa.html>
- [25] Motamednejad K. [Mass Media tools (Persian)]. Tehran: Al-lameh Tabatabai University; 2005.
- [26] Atadakhth A, Rahimi S, ValiNejad S. [The role of lifestyle enhancing health and religious orientation in predicting quality of life and death anxiety in the elderly (Persian)]. *Aging Psychology*. 2018; 4(2):143-54. https://jap.razi.ac.ir/article_1002.html?lang=en

- [27] Walker SN, Hill-Polerecky DM. Psychometric evaluation of Health Promoting Lifestyle Profil II. Nebraska: Unpublished manuscript, University of Nebraska Medical Center; 1996. https://deepblue.lib.umich.edu/bitstream/handle/2027.42/85349/HPLP_IIDimensions.pdf?sequence=2
- [28] Eisenberg N, Spinrad TL. Emotional-related regulation: Sharpening the definition. *Child Development*. 2014; 75(2):317-33. [DOI:10.1111/j.1467-8624.2004.00674.x] [PMID]
- [29] Mousavi M, Moadab N, Jafari A, Lael-Monfared E. [The relationship between health restraint and health-promoting behaviors and quality of life of students in Torbat-e Heydarieh city in 2017-2018 (Persian)]. *Journal of Torbat Heydariyeh University of Medical Sciences Student Research Committee*. 2019; 1(1):2-6. <http://jsrc.thums.ac.ir/article-1-28-en.html>
- [30] Yang SY, Fu SH, Chen KL, Hsieh PL, Lin PH. Relationships between depressions, health related behaviors, and internet addiction in female junior college students. *PLoS One*. 2019; 14(8):e0220784. [DOI:10.1371/journal.pone.0220784] [PMID] [PMCID]
- [31] Joseph-Shehu EM, Ncama BP, Mooi N, Mashamba-Thompson TP. The use of information and communication technologies to promote healthy lifestyle behaviour: A systematic scoping review. *The BMJ Open*. 2019; 9(10):e029872. [DOI:10.1136/bmjopen-2019-029872] [PMID] [PMCID]
- [32] Jiang W, Kuchibhatla M, Cuffe MS, Christopher EJ, Alexander JD, Clary GL, et al. Prognostic value of anxiety and depression in patients with chronic heart failure. *Circulation*. 2004; 110(22):3452-6. [DOI:10.1161/01.CIR.0000148138.25157.F9] [PMID]
- [33] Hosseinzadeh Firouzabad Y, Bassak Nejad S, Davoudi I. [Prediction of subscale test anxiety considering behavioral procrastination, decisional procrastination and cognitive avoidance in university students (Persian)]. *Iranian Journal of Psychiatry and Clinical Psychology*. 2018; 23(4):424-37. [DOI:10.29252/nirp.ijpcp.23.4.424]