

Research Paper

The Effect of the Way of Using Social Media on Health Promoting Behaviors and COVID-19-related Anxiety in Non-medical Students



*Ayatollah Fathi¹, Solmaz Sadeqi², Saeid Sharifi Rahnmo³, Aliakbar Malekiran⁴, Hosein Rostami¹, Raheleh Aghazadeh²

1. NAJA Research Institute of Law Enforcement Sciences and Social Studies, Tehran, Iran.
2. Department of Psychology, Charkh Niloufari Institute, Tabriz, Iran.
3. Department of Educational Sciences, Faculty of Literature and Humanities, Bu Ali Sina University, Hamadan, Iran.
4. Department of Psychology, Payam Noor University, Arak, Iran.



Citation Fathi A, Sadeqi S, Sharifi Rahnmo S, Malekiran A, Rostami H, Aghazadeh R. The Effect of the Way of Using Social Media on Health Promoting Behaviors and COVID-19-related Anxiety in Non-medical Students. The Journal of Qazvin University of Medical Sciences. 2020; 24(2):124-135. <https://doi.org/10.32598/JQUMS.24.2.2377.1>

doi <https://doi.org/10.32598/JQUMS.24.2.2377.1>



Received: 26 Apr 2020
Accepted: 16 May 2020
Available Online: 01 Jun 2020

Keywords:

Social media, Life-style, Health, Anxiety, Health promotion, COVID-19

ABSTRACT

Background One of the problems of today's Iranian youth is how to use social media coincided with the outbreak of Coronavirus Disease 2019 (COVID-19).

Objective This study aimed to investigate the way of use of social media and its effect on health promoting behaviors and COVID-19-related anxiety in non-medical students.

Methods In this analytical study, participants were 307 non-medical students of Islamic Azad University of Tabriz Branch. Data collection tools were a demographic form, Corona Disease Anxiety Scale (CDAS) with two subscales of psychological and physical symptoms, and Health Promoting Lifestyle Profile (HPLP) with six subscales of spiritual growth, health responsibility, interpersonal relations, stress management, physical activity, and nutrition which were completed online. The multivariate analysis of variance and a post-hoc test were used for data analysis.

Findings Of 307 participants, 256 were female (83%) and 51 were male (16.6%), with a mean age of 27 years. The HPLP components of spiritual growth ($P=0.001$), health responsibility ($P=0.001$), stress management ($P=0.001$), physical activity ($P=0.002$), and its overall score ($P=0.001$) had a significant relationship with the way of use of the Internet, and the group with a fun purpose had lower scores in these variables compared to other groups. Moreover, the CDAS component of psychological symptoms ($P=0.007$) and its overall score ($P=0.03$) had a significant relationship with the way of using social media; the group with a fun purpose reported higher CDAS score than the groups with scientific and general information acquiring purposes.

Conclusion The use of social media for fun negatively affects the students' lifestyle in the current coronavirus outbreak and increases their COVID-19-related anxiety.

Extended Abstract

T

1. Introduction

he world today is facing a very fundamental problem in which the virtual world can play

a very effective role. This problem is a new viral disease called "Coronavirus Disease 2019" (COVID-19). It can cause many severe diseases such as Middle East Respiratory Syndrome (MERS) and Severe Acute Respiratory Syndrome (SARS) [6]. Coronavirus has spread to many countries including Iran and has endangered mental and

* Corresponding Author:

Ayatollah Fathi

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

Tel: +98 (914) 2537639

E-Mail: a.fathi64@gmail.com

physical health of people [6]. Due to its increasing prevalence, people are looking for more information about it to relieve their anxiety. Anxiety can make a person unable to distinguish between right and wrong information, so they may be exposed to false news [6]. This is where the role of the virtual world and the impact of its news on people's lives come into play, because in anxious situations, people use the Internet to manage their mood, emotional and social conditions [1].

Therefore, uncontrolled use of the Internet puts a person at risk of harmful physical, social and mental health effects including anxiety and stress, depression, etc. [4]. The relationship between online social networking and lifestyle changes is also important for researchers in the field of communication and culture [16]. Scientific evidence suggests that people's lifestyle patterns affect their health and longevity [17]. Health-promoting behavior is one of the lifestyle patterns by which people can control their health and ultimately improve the health of others and society [21]. Given the role that social media can have in creating different lifestyles in people as well as the level of anxiety caused by coronavirus epidemic in the current acute conditions, this study aimed to determine the effect of the way (purpose) of using social media on health-promoting behaviors and COVID-19-related anxiety in non-medical students.

2. Materials and Methods

This is an analytical study conducted on 307 non-medical students of Islamic Azad University of Tabriz Branch in Iran who participated in the research voluntarily. Data collection tools were a demographic form, Corona Disease Anxiety Scale (CDAS) with two subscales of psychological and physical symptoms developed by Alipour et al. (2018), and Health Promoting Lifestyle Profile (HPLP) with six subscales of spiritual growth, health responsibility, interpersonal relations, stress management, physical activity, and nutrition developed by Walker et al. (1987) which were completed online by students. Data analysis was performed in SPSS V. 16 software by using multivariate ANOVA and post hoc test.

3. Results

Of 307 students, 256 (83.4%) were girls and 51 (16.6%) were boys with a mean age of 27 years. The results of multivariate analysis of variance showed that HPLP dimensions of spiritual growth ($P=0.001$), health responsibility ($P=0.001$), stress management ($P=0.001$), physical activity ($P=0.002$) and overall HPLP score ($P=0.001$) as well as psychological symptoms of COVID-19 related anxiety ($P=0.007$) and overall CDAS score ($P=0.03$) were significantly different between students ($P<0.05$) which indicate a

significant relationship between these components and the purpose of using social media. In the subscales of spiritual growth, responsibility, stress management, physical activity, and in overall, the group used social media for fun had lower scores than the groups used social media for scientific purpose, acquiring general information and findings friends. Moreover, the group with entertainment purpose, the psychological symptoms of anxiety and overall CDAS score were higher than in the groups with scientific and general information acquiring purposes.

4. Discussion

The use of social media for fun negatively affects the students' lifestyle in the current coronavirus outbreak, and increases their COVID-19-related anxiety. Spiritual growth, health responsibility, stress management, physical activity dimensions and the overall HPLP score of students used social media for fun were lower than other groups. This is consistent with the findings of other studies [25-30]. The use of the Internet as a source of information affects lifestyle [30]. Moreover, the psychological symptoms of COVID-19 related anxiety were higher in the group with fun use purpose which is consistent with the results of other studies [1, 26, 33, 34, 35]. Since the Internet still has the potential to develop and spread false news [8], this adds to the anxiety caused by COVID-19.

Ethical Considerations

Compliance with ethical guidelines

All ethical principles are considered in this article. This study was approved by the Ethics Committee of the University of Tabriz (Code: IR.TABRIZU.REC.1399.018).

Funding

This research did not receive any grant from funding agencies in the public, commercial, or non-profit sectors.

Authors' contributions

Supervision, methodology: Ayatollah Fathi; Data analysis, writing-original draft: Solmaz Sadeghi; Author of discussion part: Ali Akbar Maleki Rad; Author of discussion part: Hossein Roostami; Data gathering and assistant researcher: Saeid Sharifi Rahmno, Raheleh Aghazadeh.

Conflicts of interest

The authors declared no conflict of interest.

This Page Intentionally Left Blank

نقش اهداف استفاده از فضای مجازی در سبک زندگی ارتقا دهنده سلامت و اضطراب مربوط به کرونا (کووید - ۱۹) در دانشجویان

آیت‌اله فتیحی^۱، سولماز صادقی^۲، سعید شریفی رهنمو^۳، علی اکبر ملکی راد^۴، حسین رستمی^۱، راحله آقازاده^۲

۱. پژوهشگاه علوم انتظامی و مطالعات اجتماعی ناجا، تهران، ایران.
۲. گروه علوم تربیتی، دانشکده ادبیات و علوم انسانی، دانشگاه بوعلی سینا، همدان، ایران.
۳. گروه روانشناسی، دانشکده اقتصاد و علوم اجتماعی، دانشگاه بوعلی، همدان، ایران.
۴. گروه روانشناسی، دانشگاه پیام نور، اراک، ایران.

چکیده

تاریخ دریافت: ۰۷ اردیبهشت ۱۳۹۹
تاریخ پذیرش: ۲۷ اردیبهشت ۱۳۹۹
تاریخ انتشار: ۱۲ خرداد ۱۳۹۹

زمینه: یکی از مشکلات امروز جوانان ایرانی نحوه استفاده از فضای مجازی است که با شیوع بیماری کرونا همایند شده است. **هدف:** هدف این مطالعه بررسی نقش اهداف استفاده از فضای مجازی در سبک‌های زندگی ارتقا دهنده سلامت و اضطراب مربوط به کرونا در دانشجویان غیر علوم پزشکی دانشگاه آزاد شهر تبریز در فروردین ۱۳۹۹ است.

مواد و روش‌ها: در این پژوهش کاربردی به صورت تحلیلی ۳۰۷ نفر از دانشجویان غیر علوم پزشکی دانشگاه آزاد تبریز به پرسش‌نامه‌های اطلاعات جمعیت‌شناختی و هدف استفاده از اینترنت (تفریحی، گروه‌های دوستی، اطلاعات عمومی، کاری، علمی)، اضطراب کرونا و سبک زندگی ارتقای سلامت به صورت آنلاین پاسخ دادند. روش تحلیل، واریانس چندمتغیره همراه با آزمون تعقیبی بود.

یافته‌ها: از ۳۰۷ نفر شرکت‌کننده، ۲۵۶ نفر دختر (۸۳ درصد) و ۵۱ نفر پسر (۱۶/۶ درصد) بودند و میانگین سنی نمونه‌ها ۲۷ سال بود. نتایج نشان داد از مؤلفه‌های سبک زندگی ارتقای سلامت، رشد معنوی ($P=0/001$)، مسئولیت‌پذیری ($P=0/001$)، مدیریت استرس ($P=0/001$)، ورزش ($P=0/002$) و نمره کل سبک زندگی ($P=0/001$) با هدف استفاده از اینترنت رابطه معنی‌دار دارند و گروه با هدف تفریحی نمره پایین‌تری نسبت به سایر گروه‌های استفاده کسب کردند. همچنین مؤلفه علائم روانی اضطراب کرونا ($P=0/007$) و نمره کل اضطراب کرونا ($P=0/003$) با نوع و هدف استفاده از فضای مجازی رابطه معنی‌دار دارد و همچنین گروه با هدف تفریحی نسبت به گروه‌های علمی و اطلاعات عمومی نمره بالاتری کسب کردند.

نتیجه‌گیری: استفاده بی‌هدف و تفریحی از فضای مجازی، سبک زندگی افراد را به صورت منفی تحت تأثیر قرار می‌دهد و این شرایط حساس اضطراب مربوط به بیماری کرونا را افزایش می‌دهد.

کلیدواژه‌ها:

فضای مجازی، سبک‌های زندگی، سلامت، اضطراب مربوط به کرونا، ارتقای سلامت، کووید - ۱۹

مقدمه

شبیه‌سازی شده رایانه‌ای که درون آن مردم می‌توانند در تعامل باشند توصیف شده است [۳]. در دوران کنونی شبکه‌های ارتباطی از قبیل اینترنت و تلفن همراه جهان را به صورت دهکده‌ای درآورده‌اند و همین امر باعث شده هویت‌های متنوع و متعدد به‌راحتی بایکدیگر در ارتباط باشند و بر یکدیگر تأثیر بگذارند [۴].

عدم استفاده از این تکنولوژی امری اجتناب‌ناپذیر شده و زندگی را برای کسانی که به آن خو گرفته‌اند، دشوار می‌کند [۵]. اما جهان امروز با یک مسئله بسیار اساسی روبه‌روست که دنیای مجازی می‌تواند نقش بسیار مؤثری در آن ایفا کند؛ بیماری

در دنیایی که به طور فزاینده به سوی دیجیتالی شدن پیش می‌رود، اینترنت به عنوان ابزار پیش‌برنده جامع برای کسب اطلاعات، ارتباط‌های اجتماعی و سرگرمی، امکان ارتباط هم‌زمان و نامحدود افراد را فارغ از تعلق مکانی فراهم کرده و جهان جدیدی را به عنوان جهان مجازی^۱ به وجود آورده است [۱، ۲]. در اوایل دهه ۱۹۸۰، دانشمندان اصطلاح «دنیای مجازی» را برای اولین بار استفاده کردند؛ دنیای مجازی به عنوان یک محیط

1. Virtual world

* نویسنده مسئول:

آیت‌اله فتیحی

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

تلفن: +۹۸ (۹۱۴) ۲۵۳۷۶۳۹

رایانامه: a.fathi64@gmail.com

تواند اطلاعات درست و غلط را تشخیص دهد، بنابراین ممکن است در معرض اخبار نادرست قرار بگیرد [۶]. اینجاست که نقش دنیای مجازی و تأثیرات اخبار آن در زندگی افراد پررنگ می‌شود؛ زیرا در شرایط اضطراب‌زا افراد به منظور مدیریت شرایط خلقی، هیجانی و اجتماعی، به استفاده از اینترنت متوسل می‌شوند [۱]. بنابراین استفاده کنترل نشده از اینترنت، فرد را در معرض خطر اثرات مضر فیزیکی، اجتماعی و سلامت روانی قرار می‌دهد که از آن‌ها می‌توان به مشکلات اضطراب و استرس، افسردگی، علائم و نشانه‌های جسمانی مانند ضعف بینایی، صدمات سیستم اسکلتی، چاقی، اثر بر مهارت‌های اجتماعی، مشکلات ارتباطی در خانواده و اعتیاد الکترونیکی^{۱۱} اشاره کرد [۴]. 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 خطر بالا و مرگومیر را به دنبال داشته باشد [۱۳]؛ در نتیجه اضطراب ناشی از حوادث می‌تواند سیستم ایمنی بدن را تضعیف کرده و آن‌ها را در برابر بیماری‌ها از جمله کرونا آسیب‌پذیر کند [۶].

مطالعه دوست‌محمدی و خجسته (۱۳۹۸)، نشان می‌دهد بین استفاده از شبکه‌های اجتماعی مجازی و اضطراب و بی‌خوابی رابطه معناداری وجود دارد [۱۴]. همچنین پژوهش شنسا و همکاران^{۱۲} (۲۰۱۸)، رابطه معنادار بین استفاده از رسانه‌های اجتماعی با افسردگی و اضطراب را تأیید می‌کند [۱۵]. از طرفی رابطه بین حضور در شبکه‌های اجتماعی اینترنتی و تغییرات مربوط به سبک زندگی^{۱۳} افراد به عنوان یک پرسش جدی برای پژوهشگران مطرح می‌شود [۱۶].

شواهد علمی می‌گویند انتخاب‌ها و الگوی سبک زندگی^{۱۴} افراد بر سلامت و طول عمر آن‌ها تأثیرگذار است [۱۷]. 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 [۱۸]. به نقل از فدایی (۱۳۹۵)، آلفرد آدلر^{۱۵} سبک زندگی را همان شخصیت در عمل می‌داند که بیشتر در مورد شیوه خاص اداره زندگی است [۱۹]. واکر^{۱۶} و هیل - پولرکی^{۱۷} (۱۹۸۷) شش بعد سبک زندگی ارتقادهنده سلامت را شامل تغذیه، ورزش، مسئولیت‌پذیری در مورد سلامت، مدیریت، حمایت بین‌فردی و خودشکوفایی طراحی کردند [۲۰].

مطالعه صورت‌گرفته توسط ژانگ و فی‌ما^{۱۸} (۲۰۲۰)، نشان

ویروسی جدیدی با نام کرونا ویروس ۲ (کووید - ۱۹)؛ ویروسی که باعث این بیماری می‌شود، از خانواده بزرگی از ویروس‌هاست که ممکن است باعث عفونت‌های تنفسی از سرماخوردگی 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 کروناویروس نوین^۷؛ باعث آغاز شیوع پنومونی^۸ از ووهان^۹ به سراسر کشور چین شد که در حال حاضر تهدیدات بهداشتی بزرگی را برای سلامتی عمومی جهان ایجاد کرده است. در ژانویه سال ۲۰۲۰ سازمان بهداشت جهانی اظهار کرد خطر بالای انتشار کووید - ۱۹ به سایر کشورهای جهان وجود دارد [۸]؛ زیرا انتقال این ویروس انسان به انسان است و متوسط دوره نهفتگی آن دو ساعت تا پنج تخمین زده می‌شود که به مسافران هوایی اجازه می‌دهد تا این بیماری را در سطح جهان گسترش دهند. شواهد نشان می‌دهد انتقال ویروس می‌تواند در طول دوره رخ دهد. دوره نهفتگی بیماران بدون علامت هستند [۹].

سازمان بهداشت جهانی در مارس ۲۰۲۰ کووید - ۱۹ را به عنوان یک بیماری همه‌گیر توصیف کرد. بیماری همه‌گیر کووید - ۱۹ در سراسر جهان در حال گسترش است و تا اول مارس ۲۰۲۰، ۶۷ کشور، از جمله ایران را درگیر کرده است [۸]. این شکل از همه‌گیری یک بیماری، در واقع یک رخداد بزرگ اجتماعی است که در کل دنیا مطرح شده است [۱۰]. حال لازم است آثار روانی آن نیز مورد توجه قرار گیرد.

در بررسی انجام‌شده توسط روی و همکاران^{۱۰} در جمعیت هند، میزان اضطراب در مورد بیماری کرونا در مطالعه بالا بود؛ بیش از ۸۰ درصد درگیری فکری راجع به کرونا و ۷۲ درصد لزوم استفاده از دستکش و ضدعفونی‌کننده را گزارش کردند. در این مطالعه مشکلات خواب و پارانوایا در زمینه ابتلا به کرونا و تأثیر رسانه‌های اجتماعی بر اضطراب آن، به ترتیب در ۱۲/۵ درصد، ۳۷/۸ درصد و ۳۶/۴ درصد گزارش شده‌اند. بیش از ۸۰ درصد از شرکت‌کنندگان نیاز به مراقبت‌های بهداشتی درک‌شده را اعلام کردند [۱۱]. افسردگی، اضطراب، بی‌خوابی و پریشانی، مسائل روانی درگیر در بیماری کووید - ۱۹ هستند [۱۲]. با توجه به حجم شیوع این بیماری در این مواقع، افراد به دنبال اطلاعات بیشتر برای رفع اضطراب خود هستند، اضطراب می‌تواند باعث شود شخص

2. COVID-19

3. MERS

4. SARS

5. World Health Organization

6. 1. HCoV229-E, 2. HCoV-OC43, 3. SARS-CoV, 4. HCoV-NL63

5. HCoVHKU1, 6. MERS-CoV

7. Severe acute respiratory syndrome coronavirus2) SARS-CoV2-(or-2019nCoVor" novel coronavirus2019

8. pneumonia

9. Hwanan Marine Market

10. Roy

11. Electronic addiction disorder

12. Shensa

13. Lifestyle

14. Lifestyle pattern

15. Alfred Adler

16. Walker

17. Hill-Polerecky

18. Zhang and Feei-Ma

کاری، علمی) و غیره در مقیاس اسمی از نمونه پژوهش اخذ شد.

مقیاس اضطراب مرتبط با بیماری کرونا^{۲۰}

این پرسش‌نامه با هدف تعیین میزان اضطراب مرتبط با کرونا در نمونه غیربالینی توسط احمد علی‌پور و همکاران (۱۳۹۸) ساخته شده است [۶]. این پرسش‌نامه دارای ۱۸ گویه و دو عامل روانی و جسمانی و یک نمره کل است و نمره‌گذاری سؤالات در یک مقیاس بین صفر تا ۳ است؛ بنابراین بیشترین و کمترین نمره‌ای که افراد پاسخ‌دهنده در این پرسش‌نامه کسب می‌کنند بین صفر تا ۵۴ است. نمرات بالا در این پرسش‌نامه نشان‌دهنده سطح بالاتری از اضطراب کرونا در افراد است. احمد علی‌پور و همکاران مقدار ضریب آلفای کرونباخ برای تعیین پایایی را برای علائم روانی ۰/۸۷، علائم جسمانی ۰/۸۶ و برای کل پرسش‌نامه ۰/۹۱ به دست آورده‌اند که حاکی از پایایی مطلوب پرسش‌نامه دارد. همچنین در داده‌ها با استفاده از روش همسانی درونی به شیوه آلفای کرونباخ و ۲-۸ گاتمن و برای بررسی روایی سازه از تحلیل عاملی تأییدی^{۲۱} با استفاده از نرم‌افزار Lisrel-۸/۸ استفاده شد، نتیجه اینکه این پرسش‌نامه در اعتباریابی مقدماتی از اعتبار روایی مطلوبی برخوردار است و می‌توان از آن به عنوان یک ابزار علمی و معتبر برای سنجش اضطراب کروناویروس استفاده کرد [۶].

پرسش‌نامه سبک زندگی ارتقادهنده سلامت^{۲۲}

پرسش‌نامه سبک زندگی ارتقادهنده سلامت را واکر و همکاران (۱۹۸۷) طراحی کرده‌اند [۱۷]. این پرسش‌نامه ۵۲ گویه دارد که شش بُعد تغذیه، ورزش، مسئولیت‌پذیری در مورد سلامت، مدیریت استرس، روابط بین‌فردی و رشد معنوی را اندازه‌گیری می‌کند که برای نمره‌گذاری از طیف لیکرت چهاردرجه‌ای استفاده می‌شود و نمره‌دهی از ۱ تا ۴ است. دامنه نمرات از ۵۲ تا ۲۰۸ است. واکر و همکاران (۱۳۸۷) برای تعیین پایایی از ضریب آلفای کرونباخ استفاده کرده‌اند 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 [۱۷]. همچنین در پژوهش محمدی زیدی و همکاران (۱۳۹۰)، روایی و پایایی پرسش‌نامه مورد تأیید قرار گرفته است. ضریب آلفای کرونباخ برای کل ابزار ۰/۸۲ و برای زیرشاخه‌ها از ۰/۶۴ تا ۰/۹۱ بود. همه موارد، همبستگی مورد - کل قابل قبولی داشتند (بیشتر از ۰/۳۴). نتایج آزمون - بازآزمون نشان‌دهنده پایایی و روایی برای پرسش‌نامه سبک زندگی ارتقادهنده سلامت و زیرشاخه‌های آن بود [۱۷].

می‌دهد افرادی که در دوران حساس و حاد بیماری کرونا حمایت از دوستان و اعضای خانواده دریافت کردند اضطراب خفیف‌تری از دیگران را تجربه کرده‌اند [۲۱]. همچنین پژوهش چن و همکاران^{۱۹} (۲۰۲۰)، نشان می‌دهد ماندن طولانی‌مدت در خانه می‌تواند منجر به عدم تحرک و اضطراب و افسردگی شود که می‌تواند سبک زندگی بی‌تحرک و به خطر افتادن سلامتی را در پی داشته باشد. حفظ فعالیت بدنی منظم و ورزش روزمره در محیط منزل ایمن، یک راهبرد مهم برای زندگی سالم در طول بحران کروناویروس است [۲۲]. در حال حاضر در تمام دنیا به جای آنکه تنها تمرکز بر راهبردهای درمانی داشته باشند، سعی دارند با برنامه‌ریزی و آموزش به مردم جامعه، سلامت را گسترش دهند. تحقیقات نشان داده علت بسیاری از این مشکلات سبک زندگی و نوع رفتارهای بهداشتی است و انجام رفتارهای ارتقادهنده سلامت یکی از راه‌هایی است که مردم با آن می‌توانند سلامتی خود را حفظ و کنترل کنند [۲۰]. امروزه بسیاری از جوانان برای ساختن زندگی خود از روابط و مناسبات اینترنتی استفاده می‌کنند. فعالیت در شبکه‌های اجتماعی دربرگیرنده همه ابعاد زندگی است و تأثیر بسیاری در سبک زندگی افراد دارد [۱۶]. با توجه به نقشی که نوع استفاده از فضای مجازی می‌تواند در به وجود آوردن سبک زندگی متفاوت در افراد، همچنین میزان اضطراب کرونا در شرایط حاد حاضر را داشته باشد، پژوهش حاضر با هدف بررسی نقش اهداف استفاده از فضای مجازی در سبک زندگی ارتقادهنده سلامت و اضطراب مربوط به کرونا در فروردین ۱۳۹۹ روی دانشجویان دانشگاه آزاد تبریز انجام گرفت.

مواد و روش‌ها

این پژوهش از نظر هدف کاربردی و از نظر روش‌شناسی تحلیلی است. جامعه آماری این پژوهش کلیه دانشجویان کارشناسی دانشگاه آزاد شهر تبریز بودند که به صورت اینترنتی با پرسش‌نامه آنلاین در پژوهش شرکت کردند. این روش با توجه به محدودیت تردد هنگام جدی شدن خطر کرونا در ایران انتخاب شد. با روش نمونه‌گیری به صورت داوطلبانه، ۳۲۷ نفر از دانشجویان مقطع کارشناسی دانشگاه آزاد در رشته‌هایی غیر از علوم پزشکی شهر تبریز در فروردین سال ۱۳۹۹ پرسش‌نامه را به صورت آنلاین تکمیل کردند که با بررسی داده‌ها ۲۰ پرسش‌نامه جهت وجود مقادیر زیاد داده‌های گمشده حذف شدند و ۳۰۷ پرسش‌نامه وارد تحلیل شدند. جهت تحلیل داده‌ها از نرم‌افزار SPSS نسخه ۱۶ و روش تحلیل واریانس چندمتغیره همراه با آزمون تعقیبی استفاده شد.

پرسش‌نامه اطلاعات جمعیت‌شناختی

در این پرسش‌نامه اطلاعاتی از قبیل جنسیت، سن، نوع استفاده از فضای مجازی (تفریحی، گروه‌های دوستی، اطلاعات عمومی،

20. Corona Disease Anxiety Scale (CDAS)
21. Confirmatory Factor Analysis (CFA)
22. Health Promoting Lifestyle Profile (HPLP)

19. Chen

یافته‌ها

$P=0/002$ و نمره کل سبک زندگی $P=0/001$. برای اینکه مشخص شود این زیرمقیاس‌ها در کدام گروه از انواع هدف‌های مورد استفاده معنی‌دار است از آزمون تعقیبی LSD استفاده شد.

نتایج آزمون تعقیبی نشان می‌دهد در زیرمقیاس‌های رشد معنوی، مسئولیت‌پذیری، مدیریت استرس، ورزش و همچنین نمره کل سبک زندگی ارتقادهنده سلامت، گروه با هدف تفریحی نمره پایین‌تری نسبت به گروه‌های علمی، اطلاعات عمومی و حتی گروه‌های دوستی کسب کردند که نشانگر این نکته است که سبک زندگی این افراد تحت تأثیر قرار گرفته است.

برای تحلیل رابطه نوع استفاده از فضای مجازی در ابعاد اضطراب کرونا از تحلیل واریانس چندمتغیره استفاده شد. بر اساس نتایج تحلیل چندمتغیری می‌توان گفت آماره ویلکزلامبدا با $(F=1/34, P<0/05)$ [۸] نشان می‌دهد که ابعاد اضطراب در گروه‌های مورد مطالعه متفاوت است. حال برای اینکه بدانیم تفاوت در کدام یک از متغیرها وجود دارد از نتایج آزمون تحلیل واریانس بین گروهی استفاده می‌شود.

با توجه به جدول شماره ۱ واضح است که زیرمقیاس علائم روانی و همچنین نمره کل اضطراب مربوط به کرونا در برخی از گروه‌های مربوط به اهداف استفاده از فضای مجازی معنی‌دار است. مؤلفه علائم روانی اضطراب کرونا $P=0/007$ و نمره کل اضطراب کرونا $P=0/003$. برای اینکه مشخص شود این زیرمقیاس‌ها در کدام گروه از انواع هدف‌های مورد استفاده معنی‌دار است از آزمون تعقیبی LSD^{24} استفاده می‌شود.

نتایج تحلیل داده‌ها نشان داد ۱۴۵ نفر (۴۷/۲ درصد) از کل نمونه پژوهشی به صورت تفریحی، ۴۲ نفر (۱۳/۷ درصد) به صورت علمی، ۸۵ نفر (۲۷/۷ درصد) برای به دست آوردن اطلاعات عمومی، ۱۸ نفر (۵/۹ درصد) به صورت کاری و ۱۷ (۵/۵ درصد) برای عضویت در گروه‌های دوستی از فضای مجازی استفاده کرده‌اند.

نتایج تحلیل توصیفی به صورت کلی نشان‌دهنده این نکته است که دانشجویانی که به صورت تفریحی از فضای مجازی استفاده می‌کنند در سبک‌های زندگی ارتقادهنده سلامت نمره کمتر و در ابعاد اضطراب مرتبط با کرونا نمره بیشتری دریافت کرده‌اند.

برای تحلیل رابطه نوع استفاده از فضای مجازی در ابعاد سبک زندگی ارتقادهنده سلامت از تحلیل واریانس چندمتغیره استفاده شد. بر اساس نتایج تحلیل چندمتغیری می‌توان گفت که آماره ویلکزلامبدا با $(F=2/59, P<0/01)$ [۲۳] نشان می‌دهد که ابعاد سبک زندگی ارتقای سلامت در گروه‌های مورد مطالعه متفاوت است. حال برای اینکه بدانیم تفاوت در کدام یک از متغیرها وجود دارد از نتایج آزمون تحلیل واریانس بین گروهی استفاده می‌شود. طبق نتایج جدول شماره ۱ زیرمقیاس‌های رشد معنوی، مسئولیت‌پذیری، مدیریت استرس، ورزش و همچنین نمره کل سبک زندگی ارتقادهنده سلامت در گروه‌های مربوط به اهداف استفاده از فضای مجازی معنی‌دار است. رشد معنوی $P=0/001$ ، مسئولیت‌پذیری $P=0/001$ ، مدیریت استرس $P=0/001$ ؛ ورزش

24. Fisher's Least Significant Difference
25. Post Hoc

23. Statistics of Wilkes Lambda

جدول ۱. شاخص‌های توصیفی و ضریب معناداری متغیرهای پژوهش به تفکیک هدف استفاده از فضای مجازی

سطح معنی‌داری	میانگین \pm انحراف معیار				تفریحی	علمی	اطلاعات عمومی	کاری	گروه‌های دوستی	متغیرها
	گروه‌های دوستی	کاری	اطلاعات عمومی	علمی						
۰/۰۰۱	۲۴/۸۲ \pm ۵/۱۵	۲۶/۲۳ \pm ۶/۹۴	۲۶/۷۷ \pm ۵/۶۷	۲۴/۴۰ \pm ۵/۴۶	۲۳/۷۱ \pm ۵/۵۱	رشد معنوی				
۰/۰۰۱	۳۱/۵۲ \pm ۸/۲۵	۳۱/۰۵ \pm ۷/۴۰	۳۲/۰۰ \pm ۶/۵۹	۳۱/۱۶ \pm ۲/۰۷	۲۷/۹۶ \pm ۵/۹۳	ابعاد مسئولیت‌پذیری				
۰/۲۵۹	۱۹/۴۱ \pm ۴/۰۴	۱۹/۹۴ \pm ۴/۲۲	۱۸/۸۱ \pm ۳/۸۴	۱۹/۲۳ \pm ۳/۹۴	۱۸/۱۸ \pm ۴/۱۹	سبک روابط بین‌فردی				
۰/۰۰۱	۱۲/۲۹ \pm ۲/۵۱	۱۱/۵۰ \pm ۳/۰۵	۱۲/۲۸ \pm ۲/۵۸	۱۱/۷۶ \pm ۲/۴۳	۱۰/۶۶ \pm ۲/۳۹	زندگی مدیریت استرس				
۰/۰۰۲	۱۵/۷۴ \pm ۴/۴۱	۱۳/۶۱ \pm ۳/۸۰	۱۵/۶۹ \pm ۵/۱۸	۱۶/۵۲ \pm ۵/۱۵	۱۳/۷۵ \pm ۴/۵۴	ارتقا ورزش				
۰/۰۹۳	۱۷/۴۱ \pm ۳/۹۸	۱۶/۱۱ \pm ۳/۲۲	۱۶/۶۵ \pm ۳/۲۰	۱۶/۴۵ \pm ۲/۷۷	۱۵/۷۱ \pm ۳/۱۱	دهنده تغذیه				
۰/۰۰۱	۱۲/۱۷ \pm ۲۲/۳۵	۱۱/۵۵ \pm ۲۵/۰۱	۱۲۲/۲۲ \pm ۲۰/۹۲	۱۲۲/۵۴ \pm ۲۱/۱۴	۱۱۰/۰۰ \pm ۱۹/۹۸	سلامت نمره کل سبک زندگی				
۰/۰۰۷	۱۳/۱۱ \pm ۶/۳۴	۹/۳۸ \pm ۴/۷۱	۹/۹۸ \pm ۶/۲۴	۹/۶۱ \pm ۵/۷۷	۱۲/۴۱ \pm ۵/۵۹	ابعاد علائم روانی				
۰/۰۶۸	۶/۷۴ \pm ۷/۱۴	۳/۲۲ \pm ۲/۹۲	۳/۸۳ \pm ۵/۲۸	۸۵/۷۵ \pm ۲/۳	۳۸/۹۵ \pm ۴/۴	اضطراب علائم جسمانی				
۰/۰۳۹	۱۹/۱۳ \pm ۸۸/۳۹	۱۲/۶۳ \pm ۶۱/۴۵	۱۳/۱۰ \pm ۸۲/۸۸	۴۷/۸۶ \pm ۱۲/۸	۷۶/۸۳ \pm ۱۶/۹	کرونا نمره کل اضطراب				

جدول ۲. نتایج آزمون تعقیبی LSD برای مقایسه زوجی زیرمقیاس‌های ابعاد سبک زندگی در اهداف مورد استفاده از فضای مجازی

متغیر	(I)	(II)	تفاوت میانگین	خطای استاندارد	معنی داری
رشد معنوی	تفریحی	علمی	-۳/۶۸	۰/۹۸۵	۰/۰۰۱
مسئولیت‌پذیری	تفریحی	اطلاعات عمومی	-۳/۰۵	۰/۷۶۷	۰/۰۰۱
مدیریت استرس	تفریحی	علمی	-۳/۲۰	۱/۱۳	۰/۰۰۵
ورزش	تفریحی	اطلاعات عمومی	-۴/۰۳	۰/۸۸۸	۰/۰۰۱
	تفریحی	گروه‌های دوستی	-۳/۵۶	۱/۶۶	۰/۰۳۳
	تفریحی	علمی	-۱/۰۹	۰/۴۲۸	۰/۰۱۳
	تفریحی	اطلاعات عمومی	-۱/۶۱	۰/۳۴۱	۰/۰۰۱
	تفریحی	گروه‌های دوستی	-۱/۶۲	۰/۶۴۱	۰/۰۱۲
	تفریحی	علمی	-۲/۷۶	۰/۸۳۴	۰/۰۰۱
	تفریحی	اطلاعات عمومی	-۱/۹۳	۰/۶۵۰	۰/۰۰۳
	کاری	علمی	-۲/۹۱	۱/۳۴	۰/۰۳۱
	تفریحی	علمی	-۱۲/۵۴	۳/۶۲	۰/۰۰۱
نمره کل سبک زندگی	تفریحی	اطلاعات عمومی	-۱۲/۲۱	۲/۸۲	۰/۰۰۱
	تفریحی	گروه‌های دوستی	-۱۱/۱۶	۵/۳۰	۰/۰۳۶

مجله علمی
دانشگاه علوم پزشکی قزوین

جدول ۳. نتایج آزمون تعقیبی LSD برای مقایسه زوجی زیرمقیاس‌های ابعاد اضطراب مرتبط با کرونا در اهداف مورد استفاده از فضای مجازی

متغیر	(I)	(II)	تفاوت میانگین	خطای استاندارد	معنی داری
علائم روانی اضطراب	تفریحی	علمی	۲/۷۶	۱/۰۹	۰/۰۱۲
	تفریحی	اطلاعات عمومی	۲/۴۰۰	۰/۸۵۴	۰/۰۰۵
	تفریحی	علمی	۴/۲۸	۱/۸۲	۰/۰۲۰
	تفریحی	اطلاعات عمومی	۲/۹۴	۱/۴۲	۰/۰۴۰
نمره کل اضطراب	علمی	گروه‌های دوستی	-۷/۴۰	۲/۹۹	۰/۰۱۴
	اطلاعات عمومی	گروه‌های دوستی	-۶/۰۵	۲/۷۶	۰/۰۲۹
	کاری	گروه‌های دوستی	-۷/۲۷	۳/۵۲	۰/۰۴۰

مجله علمی
دانشگاه علوم پزشکی قزوین

است که این موضوع نشانگر این نکته است که هدف استفاده تفریحی از دنیای مجازی سبک زندگی افراد این گروه را تحت تأثیر قرار داده است. این یافته‌ها با یافته‌های مطالعات دیگر همسوست [۲۸-۲۳]. یک تحقیق کیفی بیان می‌دارد دانشجویان با کسب مهارت‌های جست‌وجو در اینترنت و با شناسایی سایت‌های معتبر می‌توانند سبک زندگی و سلامت خود را بهبود بخشند [۲۵]. مطالعه دیگر نشان می‌دهد در بین محتوای مورد استفاده، عضویت در شبکه‌های اجتماعی، گروه‌های دوستی و جست‌وجوی مطالب علمی در زمان اوقات فراغت افراد، در میل به نوع مدرن سبک زندگی ارتباط معناداری وجود دارد [۲۳]. یافته‌های پژوهش جوزف - شووه و همکاران^{۲۶} (۲۰۱۹) نشان می‌دهد استفاده از اطلاعات اینترنت و دنیای مجازی برای

نتایج آزمون تعقیبی نشان می‌دهد گروه با هدف تفریحی در نمره علائم روانی اضطراب کرونا و نمره کل اضطراب کرونا نسبت به گروه‌های علمی و اطلاعات عمومی نمره بالاتری کسب کرده‌اند. همچنین گروه اطلاعات عمومی نسبت به گروه دوستی اضطراب پایین‌تری تجربه کرده‌اند و همچنین گروه کاری نسبت به گروه دوستی اضطراب پایین‌تری تجربه کرده‌اند (جدول‌های ۲ و ۳).

بحث و نتیجه‌گیری

یافته‌ها نشان می‌دهند در مؤلفه‌های رشد معنوی، مسئولیت‌پذیری، مدیریت استرس، ورزش و همچنین نمره کل سبک زندگی ارتقا دهنده سلامت، گروه با هدف استفاده از فضای مجازی به صورت تفریحی، نمره پایین‌تری نسبت به گروه‌های علمی، اطلاعات عمومی و حتی گروه‌های دوستی کسب کرده

26. Joseph-Shehu

و نمره کل اضطراب کرونا نسبت به گروه‌های علمی و اطلاعات عمومی، نمره بالاتری کسب کرده است. همچنین گروه اطلاعات عمومی نسبت به گروه دوستی اضطراب پایین‌تری تجربه کرده‌اند و نیز گروه کاری نسبت به گروه دوستی اضطراب پایین‌تری را تجربه کرده‌اند. این یافته با یافته‌های مطالعات دیگر همسوست [۲۴، ۳۱، ۳۱، ۳۲]. در پژوهش انجام‌شده توسط سوود^{۳۰} (۲۰۲۰) یافته‌ها نشان می‌دهند در دوران بیماری همه‌گیر کووید - ۱۹ اطلاعات نادرست در رسانه‌های اجتماعی، ناامنی مالی، دوری از خانواده، تنهایی و عدم قطعیت بیماری عوامل پیش‌بینی‌کننده افزایش سریع ترس و اضطراب در بین افراد هستند [۳۱]. در پژوهشی که توسط نائینیان و همکاران (۱۳۹۵) انجام شد تأکید شده است که اینترنت سودمند، جوانان را نیرومند ساخته و اضطراب آن‌ها را کاهش می‌دهد [۱].

طبق نتایج مطالعه جوزف^{۳۱} و همکاران (۲۰۱۹)، اطلاعات اینترنتی، سودمند نشان داده شده است؛ زیرا دسترسی به اطلاعات سلامت را به‌راحتی ممکن کرده است [۲۴]. با توجه به حجم شیوع بیماری کووید - ۱۹ و مرگ‌ومیر ناشی از آن، به نقل از علیزاده فرد و صفاریان (۱۳۹۹)، فیشهوف^{۳۲} بیان کرد بیشتر تحقیقات بر اضطراب خود بیماران تمرکز دارند، اما واقعیت آن است که در زمان همه‌گیری یک بیماری مانند کرونا، ترس از بیماری و ترس از مرگ، در کنار آشفتگی فعالیت‌های روزمره، موجب می‌شود تا افراد سالم نیز با اضطراب بیماری درگیر شوند، در این شرایط قرنطینه‌خانی نیز سبب شده روال زندگی فرد مختل شود و در نتیجه کمتر می‌تواند آینده خود را پیش‌بینی و برای آن برنامه‌ریزی کند [۱۰]. طبق پژوهش انجام‌شده توسط لیما تی و همکاران^{۳۳} (۲۰۲۰)، بیماری همه‌گیر کووید - ۱۹ شکاف‌های احتمالی در خدمات بهداشت روان در مواقع اضطرابی ایجاد می‌کند. طبق این مطالعه اکثر متخصصان بهداشتی که در بخش‌های تخصصی و بیمارستان‌ها مشغول به کار هستند، هیچ آموزشی را برای ارائه خدمات بهداشت روان دریافت نمی‌کنند و به نظر می‌رسد اضطراب و استرس نتیجه قرنطینه جمعی است [۳۳]. طبق اعلام روزنگار اپیدمیولوژی ایران (۱۳۹۹)، شیوع ویروس کرونا در جهان باعث شده است تا مشاغل زیادی در سراسر جهان زیان ببینند [۳۴] که این خود اضطراب و بار روانی بسیاری در جامعه به دنبال خواهد داشت. کم بودن اطلاعات در مورد ویروس جدید کرونا نیز بر میزان اضطراب ناشی از یک بیماری مسری جدید می‌افزاید. ترس از ناشناخته‌ها ادراک ایمنی را در انسان کاهش می‌دهد و همواره برای بشر اضطراب‌زا بوده است [۶]. ارتباطات اینترنتی، به‌ویژه شبکه‌های اجتماعی در فضای مجازی تا حد زیادی دسترسی و انتشار دانش را افزایش داده است [۸].

ارتقای سبک زندگی سلامت باعث افزایش رفتارهای بهداشتی می‌شود [۲۴]. یافته‌های پژوهش دیویس و همکاران^{۳۷} (۲۰۱۹) در مورد کودکان نیز با این یافته‌ها همسوست [۲۶]. نتایج مطالعه یانگ و همکاران^{۳۸} (۲۰۱۷) نشان می‌دهد مشارکت‌کنندگانی که در رشته‌های مرتبط با پزشکی مشغول به تحصیل بودند و مسئولیت‌پذیری سلامتی بالایی داشتند، نسبت به سلامتی خود نگرانی بیشتری داشتند و اغلب به دنبال اطلاعات بهداشتی و علمی بودند [۲۷].

طبق پژوهش وارندر و میلن^{۳۹} (۲۰۲۰) نیز پرستاران باید توجه داشته باشند که چگونه دنیای مجازی و رسانه‌ها می‌تواند روی افراد آسیب‌پذیر تأثیر بگذارد و در مقابل تأثیر منفی رسانه‌ها از شیوه‌های روان‌شناسی در بیماران استفاده کنند [۲۸]. فضای مجازی مانند هر تکنولوژی دیگری همراه با فواید بسیاری که در راستای پیشرفت جوامع دارد، پیامدها و آثار نامطلوبی را نیز به همراه می‌آورد، هر فردی ممکن است در معرض انواعی از آسیب‌های ناشی از فضای مجازی قرار گیرد [۵]. 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، اما در عین حال [۱۴] روند استفاده از شبکه‌های مجازی به تدریج سبک زندگی افراد را تحت تأثیر قرار می‌دهد که نتایج پژوهش حاضر نیز معناداری رابطه بین هدف استفاده از دنیای مجازی و سبک زندگی ارتقادهنده سلامت را تأیید می‌کند.

سازمان بهداشت جهانی (۲۰۲۰) اعلام کرد در زمان اضطراب، به نیازها و احساسات خود توجه کنید، درگیر فعالیت‌های سالم شوید که از آن‌ها لذت می‌برید و با آن‌ها آرامش پیدا می‌کنید، به طور منظم ورزش کنید، منظم بخوابید و غذای سالم بخورید؛ چراکه این‌ها مؤلفه‌های سبک زندگی ارتقادهنده سلامت هستند [۲۹]. داشتن چنین سبک‌های رفتاری سالم برای ارتقای سلامتی افراد در هر دوره‌ای از زندگی اهمیت زیادی دارد [۳۰]. طبق گزارش سازمان بهداشت جهانی ۶۰ درصد مرگ‌ومیر در جهان و ۸۰ درصد مرگ‌ومیر در کشورهای در حال توسعه به علت سبک زندگی ناسالم است و این میزان رو به افزایش است و یکی از اهداف سازمان بهداشت جهانی تا سال ۲۰۲۰ ارتقای سبک زندگی سالم یا سبک زندگی ارتقادهنده سلامت در افراد است [۱۸]. استفاده از اینترنت به عنوان یک منبع اطلاعات روی سبک زندگی اثرگذار است.

یافته دیگر این مطالعه نشان می‌دهد گروه با هدف استفاده تفریحی از فضای مجازی در نمره علائم روانی اضطراب کرونا

30. Sadhika Sood
31. Joseph-Shehu
32. Fischhoff
33. Lima T

27. Davies
28. Yang
29. Warrender and Milne

اما با وجود تمام ویژگی‌های مثبت اینترنت، نگرانی‌های جدی در خصوص استفاده و تأثیرات این تکنولوژی بر سلامت انسان وجود دارد [۳۵] و مطالعات نیز این موضوع را تأیید می‌کنند [۲۳، ۲۴]؛ زیرا این بستر همچنان پتانسیل توسعه و گسترش اطلاعات غلط یا اخبار جعلی را دارد [۸] که این امر بر اضطراب ناشی از بیماری ناشناخته کرونا می‌افزاید؛ اما طبق نتایج پژوهش حاضر هرچه هدف استفاده از دنیای مجازی از استفاده تفریحی به سمت اطلاعات مفید علمی پیش می‌رود از اضطراب ناشی از بیماری کرونا کاسته می‌شود.

با توجه به نتایج مطالعه حاضر می‌توان گفت که استفاده بی‌هدف و تفریحی از فضای مجازی سبک زندگی افراد را به صورت منفی تحت تأثیر قرار می‌دهد و همچنین در این شرایط حساس و بحرانی 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؛ بنابراین دولت‌ها وظیفه ارائه دانش دقیق و روشن‌سازی اطلاعات غلط برای کمک به مردم در مواجهه با این بیماری عفونی جدید را دارند.

ملاحظات اخلاقی

پیروی از اصول اخلاق پژوهش

اصول اخلاقی کاملاً در این مقاله رعایت شده است؛ شرکت‌کنندگان می‌توانستند هر زمان که مایل باشند از پژوهش خارج شوند. همچنین تمامی اطلاعات وارد شده محرمانه است. این پژوهش با استفاده از کد اخلاقی IR.TABRIZU.REC.1399.018 انجام گرفته است.

حامی مالی

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

مشارکت نویسندگان

مدیریت پژوهش و روش‌شناسی: آیت‌اله فتحی؛ تحلیل آماری و تدوین نهایی: سولماز صادقی؛ نویسنده مقدمه: علی‌اکبر ملکی راد؛ نویسنده بحث و نتیجه‌گیری: حسین رستمی؛ جمع‌آوری داده‌ها و پژوهشگر کمکی: سعید شریفی رهنمو و راحله آقازاده.

تعارض منافع

بنابر اظهار نویسندگان این مقاله تعارض و منافع ندارد.

References

- [1] Naeinian MR, Adabboost F, Khatibi S, Ghomian F. Use of internet and its relationship with mental health and life quality of high school students. *J Clin Psychol Pers.* 2017; 14(2):103-13. [In Persian] http://cpap.shahed.ac.ir/article_2785.html
- [2] Turi A, Miri MR, 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. *J Birjand Univ Med Sci.* 2015; 22(1):67-75. [In Persian] <http://journal.bums.ac.ir/article-1-1705-en.html>
- [3] Gorini A, Riva G. Virtual reality in anxiety disorders: The past and the future. *Expert Rev Neurother.* 2008; 8(2):215-33. [DOI:10.1586/14737175.8.2.215] [PMID]
- [4] Khojasteh S, Mirhosseini SA. The relationship between social networks and mental health and national and religious identity of secondary school students in district 1 of Kerman city. *Sociol Edu J.* 2018; 11(11):99-112. [In Persian] <http://iase-jrn.ir/article-1-396-en.html>
- [5] Jafari Harandi R, Bahrami S. The effects of internet addiction, mental health and spiritual well-being of students at Qom University. *Sci J Manage Syst.* 2019; 5(1):55-77. [In Persian] http://stim.qom.ac.ir/article_1376_en.html
- [6] Alipour A, Ghadami A, Alipour Z, Abdollahzadeh H. Preliminary validation of the Corona Disease Anxiety Scale (CDAS) in the Iranian sample. *J Health Psychol.* 2020;8(32):163-75. [In Persian] http://hpij.journals.pnu.ac.ir/article_6571_en.html
- [7] Corman VM, Muth D, Niemeyer D, Drosten C. Hosts and sources of endemic human coronaviruses. *Adv Virus Res.* 2018; 100:163-88. [DOI:10.1016/bs.aivir.2018.01.001] [PMID] [PMCID]
- [8] Farnoosh G, Alishiri G, Hosseini Zijoud SR, Dorostkar R, Jalali Farahani A. Understanding the severe acute respiratory syndrome Coronavirus 2 (SARS-CoV-2) and Coronavirus Disease (COVID-19) based on available evidence - A narrative review. *J Mil Med.* 2020; 22(1):1-11. [In Persian] [DOI:10.30491/JMM.22.1.1]
- [9] Kooraki S, Hosseiny M, Myers L, Gholamrezanezhad A. Coronavirus (COVID-19) outbreak: What the department of radiology should know. *J Am Coll Radiol.* 2020; 17(4):447-51. [DOI:10.1016/j.jacr.2020.02.008] [PMID] [PMCID]
- [10] Alizadeh Fard S, Saffarinia M. The prediction of mental health based on the anxiety and the social cohesion that caused by Coronavirus. *Soc Psychol Res.* 2020; 9(36):129-41. [In Persian] http://www.socialpsychology.ir/article_105547.html
- [11] Roy D, Tripathy S, Kar SK, Sharma N, Verma SK, Kaushal V. Study of knowledge, attitude, anxiety & perceived mental healthcare need in Indian population during COVID-19 pandemic. *Asian J Psychiatr.* 2020; 51:102083. [DOI:10.1016/j.ajp.2020.102083] [PMID] [PMCID]
- [12] 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]
- [13] 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]
- [14] Dust Mohammadi M, Khojasteh S. Relationship between the use of virtual social networks with self-esteem and mental health of faculty members and students (Payame Noor University in Kerman). *Cult Islam Univ.* 2019; 8(27):251-72. [In Persian] http://ciu.nahad.ir/article_549.html
- [15] Shensa A, Sidani JE, Dew MA, Escobar-Viera CG, Primack BA. Social media use and depression and anxiety symptoms: A cluster analysis. *Am J Health Behav.* 2018; 42(2):116-28. [DOI:10.5993/AJHB.42.2.11] [PMID] [PMCID]
- [16] Bashir H, Afrasiabi MS. Internet social networks and youths' life style: A case study of the largest Iranian virtual community. *Iran J Cult Res.* 2012; 5(1):31-61. [In Persian] [DOI:10.7508/IJR.2012.17.002]
- [17] Mohammadi Zeidi I, Pakpour Hajiagha A, Mohammadi Zeidi B. Reliability and validity of Persian version of the health-promoting lifestyle profile. *J Mazandaran Univ Med Sci.* 2012; 21(1):102-13. [In Persian] <http://jmums.mazums.ac.ir/article-1-955-en.html>
- [18] Najarnasab S, Dasht Bozorgi Z. The effect of motivational interviewing on health promoting lifestyles and blood pressure of women with eating disorders. *J Health Psychol.* 2019; 8(31):103-18. [In Persian] [DOI:10.30473/HPI.2019.40367.4005]
- [19] Fadaei M. Alfred Adler on the relation of life style to the meaning of life. *Res Bull Lifestyle.* 2017; 2(2):65-76. [In Persian] http://journal.manaviyat.ir/article_43957.html
- [20] Mousavi M, Moaddab N, Jafari A, Laal-Monfared E. The relationship health locus of control with health promotion behaviors and quality of life in students Torbat Heydariyeh in year 2017-2018. *J Torbat Stud Res Comm Torbat Heydariyeh Univ Med Sci.* 2018; 1(1):1-7. [In Persian] <http://jsrc.thums.ac.ir/article-1-28-en.html>
- [21] Zhang Y, Ma ZF. Impact of the COVID-19 pandemic on mental health and quality of life among local residents in liaoning province, China: A cross-sectional study. *Int J Environ Res Public Health.* 2020; 17(7):2381. [DOI:10.3390/ijerph17072381] [PMID]
- [22] Chen P, Mao L, Nassis GP, Harmer P, Ainsworth BE, Li F. Coronavirus disease (COVID-19): The need to maintain regular physical activity while taking precautions. *J Sport Health Sci.* 2020; 9(2):103-4. [DOI:10.1016/j.jshs.2020.02.001] [PMID] [PMCID]
- [23] Tajik Ismaili S, Yousefzadeh M. A review of relationship between degree and kind of internet usage and lifestyle. 2017; 28(2):141-62. [In Persian] http://qjmn.farhang.gov.ir/article_50680.html
- [24] 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. *BMJ Open.* 2019; 9(10):e029872. [DOI:10.1136/bmjopen-2019-029872] [PMID] [PMCID]

- [25] Dehghani M. Investigating the role of the Internet in improving the lifestyle and health of students. Paper presented at: National Conference on Healthy Lifestyle. 23-24 November 2016; Rasht, Iran. [In Persian] <https://www.sid.ir/Fa/Seminar/ViewPaper.aspx?ID=45788>
- [26] Davies SC, Atherton F, Calderwood C, McBride M. United Kingdom Chief Medical Officers' commentary on Screen-based activities and children and young people's mental health and psychosocial wellbeing: A systematic map of reviews [Internet]. 2019 [Updated 2019 February 7]. Available from: https://assets.publishing.service.gov.uk/government/uploads/system/uploads/attachment_data/file/777026/UK_CMO_commentary_on_screentime_and_social_media_map_of_reviews.pdf
- [27] Yang SC, Luo YF, Chiang CH. The associations among individual factors, eHealth literacy, and health-promoting lifestyles among college students. *J Med Internet Res*. 2017; 19(1):e15. [DOI:10.2196/jmir.5964] [PMID] [PMCID]
- [28] Warrender D. How use of social media and social comparison affect mental health. *Nurs Times*. 2020; 116(3):58-61. <https://www.nursingtimes.net/news/mental-health/how-use-of-social-media-and-social-comparison-affect-mental-health-24-02-2020/>
- [29] World Health Organization. Community-based health care, including outreach and campaigns, in the context of the COVID-19 pandemic: Interim guidance [Internet]. 2020 [Updated 2020 May] Available from: <https://apps.who.int/iris/handle/10665/331975>
- [30] Basharpour S, Heydarirad H, Atadokht A, Daryadel S J, Nasiri-Razi R. The role of health beliefs and health promoting lifestyle in predicting pregnancy anxiety among pregnant women. *Iran J Health Educ Health Promot*. 2015; 3(3):171-80. [In Persian] <http://journal.ihepsa.ir/article-1-260-fa.html>
- [31] Sood S. Psychological effects of the Coronavirus disease-2019 pandemic. *Res Humanit Med Educat*. 2020; 7:23-6. <https://www.rhime.in/ojs/index.php/rhime/article/view/264>
- [32] Sehati Yazdi A, Talebian Sharif J. The relationship between Internet addiction and mental disorders (anxiety, stress and depression) and psychological well-being. *J Psychol New Ideas*. 2018; 2(6):1-9. [In Persian] <http://jnip.ir/article-1-189-fa.html>
- [33] Lima CKT, de Medeiros Carvalho PM, de Araújo Araruna Silva Lima I, de Oliveira Nunes JVA, Saraiva JS, de Souza RI, et al. The emotional impact of Coronavirus 2019-nCoV (new Coronavirus disease). *Psychiatry Res*. 2020; 287:112915. [DOI:10.1016/j.psychres.2020.112915] [PMID] [PMCID]
- [34] National Committee on COVID-19 Epidemiology. Daily situation report on Coronavirus disease (COVID-19) in Iran; March 25, 2020. *Iran J Emergency Med*. 2020; 7(1):e6. [In Persian] [DOI:10.22037/ijem.v7i1.29693]
- [35] Sotoudeh Asl N, Soltani A. Internet addiction and its relationship with health-promoting lifestyle in young people about to get married in Semnan city in 2018. Paper presented at: 2nd National Congress of Psychology and Psychosocial Injuries. 7-8 March 2018; Chabahar, Iran. [In Persian] <https://civilica.com/doc/745330/>