



Semnan University of Medical Sciences

KOOMESH

Journal of Semnan University of Medical Sciences

Volume 21, Issue 2 (Spring 2019), 205- 393

ISSN: 1608-7046

Full text of all articles indexed in:

Scopus, Index Copernicus, SID, CABI (UK), EMRO, Iranmedex, Magiran, ISC, Embase

بررسی تأثیر شبکه‌های اجتماعی بر خط بر کیفیت خواب، میزان افسردگی و عملکرد تحصیلی دانش‌آموزان شهر سمنان

قاسم دیمادر^۱ (M.Sc.)، مهدی کاهوی^{۲*} (Ph.D.)، مریم فروزان^۳ (B.Sc.)، فاطمه اسکندری^۳ (B.Sc.)

۱- گروه فناوری اطلاعات سلامت، دانشکده پیراپزشکی، دانشگاه علوم پزشکی سمنان، سمنان، ایران

۲- مرکز تحقیقات عوامل اجتماعی موثر بر سلامت، دانشگاه علوم پزشکی سمنان، سمنان، ایران

۳- کمیته تحقیقات دانشجویی، دانشکده پیراپزشکی، دانشگاه علوم پزشکی سمنان، سمنان، ایران

تاریخ دریافت: ۱۳۹۷/۱/۱۹ تاریخ پذیرش: ۱۳۹۷/۷/۱۸

mkahouei@yahoo.com

* نویسنده مسئول، تلفن: ۰۹۱۲۷۳۱۲۴۴۲

چکیده

هدف: شبکه‌های اجتماعی به طور فزاینده وارد زندگی افراد نوجوان شده است که در حال حاضر بیش از ۹۰ درصد نوجوانان در شب و روز از شبکه‌های اجتماعی استفاده می‌کنند. شواهد حاکی از آن است که به طور روزافزون یک ارتباط بین استفاده شبکه‌های اجتماعی و جنبه‌های مختلف از سلامتی افراد نوجوان شامل خواب و سلامت روان وجود دارد. هدف این مطالعه بررسی تأثیر شبکه‌های اجتماعی بر کیفیت خواب، افسردگی و عملکرد تحصیلی دانش‌آموزان دبیرستانی شهر سمنان بود. مواد و روش‌ها: مطالعه حاضر از نوع کاربردی می‌باشد که به صورت مقطعی در سال ۱۳۹۶ در شهر سمنان انجام گرفت. جامعه آماری در این مطالعه، مدارس مقطع متوسطه (دانش‌آموزان دختر و پسر دبیرستانی) شهر سمنان بود. برای جمع‌آوری داده‌ها از پرسش‌نامه استاندارد کیفیت خواب پیتزبورگ و سلامت روان PHQ استفاده شد و یک پرسش‌نامه برگرفته از پرسش‌نامه استاندارد اعتیاد به اینترنت بانگ استفاده شد که پایایی آن بر اساس ضریب آلفای کرونباخ ۰/۸۱ محاسبه شد. یافته‌ها: نتایج نشان داد که بین عملکرد تحصیلی دانش‌آموزان با میزان استفاده از شبکه‌های اجتماعی رابطه معنی‌دار وجود داشت. همچنین بین کیفیت خواب و میزان افسردگی دانش‌آموزان با میزان استفاده آنان از شبکه‌های اجتماعی رابطه معنی‌دار وجود داشت ($P=0/000$). دیگر مطالعه نتایج نشان داد ۴۱ درصد دانش‌آموزان از شبکه اجتماعی تلگرام استفاده می‌کردند. همچنین ۳۶/۴ درصد از دانش‌آموزان در طول روز یک تا دو ساعت استفاده می‌کردند. نتیجه‌گیری: بنابر نتایج مطالعه استفاده از شبکه‌های اجتماعی در طول روز توسط دانش‌آموزان تأثیرات منفی بر روی عملکرد تحصیلی آنان دارد. همچنین مدت زمان استفاده روزانه دانش‌آموزان از شبکه‌های اجتماعی باعث کاهش کیفیت خواب و افزایش میزان افسردگی آنان منجر می‌شود.

واژه‌های کلیدی: رسانه‌های اجتماعی، شبکه‌های اجتماعی برخط، سنجش آموزشی، افسردگی، خواب

مقدمه

امروزه رسانه‌های نوین یکی از پر نفوذترین و مخاطب‌ترین رسانه‌ها نزد جوانان به شمار می‌رود [۱]. در فرهنگ امروزی ارتباط از طریق اینترنت نقش فزاینده‌ای دارد و بر تمام افراد در سنین مختلف تأثیرگذار است. شبکه‌های اجتماعی در واقع نوعی رسانه اجتماعی هستند که شیوه جدیدی از برقراری ارتباط و اشتراک اطلاعات را در اینترنت امکان‌پذیر کرده‌اند و به‌طور کلی، به مجموعه‌ای از افراد اطلاق می‌شود که به صورت گروهی با یکدیگر ارتباط دارند و مواردی مانند اطلاعات، نیازمندی‌ها، فعالیت‌ها و افکار خود را به اشتراک بگذارند، و افزودن امکاناتی مانند چت، پیام‌رسانی الکترونیکی، انتقال تصویر و صدا و... فراهم

می‌آورند [۲]. امروزه شبکه‌های اجتماعی برخط تمام نسل‌های کاربران اینترنت را از قبیل دانشجویان و دانش‌آموزان را تحت تأثیر قرار داده و به یک ابزار ارتباطی برجسته تبدیل شده است [۳].

شبکه‌های اجتماعی به طور فزاینده وارد زندگی افراد نوجوان شده است که در حال حاضر بیش از ۹۰ درصد نوجوانان شب و روز از شبکه‌های اجتماعی استفاده می‌کنند [۴]. شواهد حاکی از آن است که به طور روزافزون یک ارتباط بین استفاده رسانه‌های اجتماعی و جنبه‌های مختلف از سلامتی افراد نوجوان شامل خواب و سلامت روان وجود دارد [۵]. همچنین کیفیت پایین خواب در افراد نوجوان شیوع پیدا کرده است و آن شناخته شده که باعث

شبکه‌های اجتماعی روز به روز در بین نوجوانان بیش‌تر می‌شود و هیچ نوع کنترلی بر رفتار استفاده از این شبکه‌ها وجود ندارد و باعث مشکلاتی در شرایط زندگی و تحصیلی آنان می‌گردد. بنابراین در این جا این سوال مطرح می‌شود که آیا تاثیرات استفاده از رسانه‌های اجتماعی در بین نوجوانان و جوانان با فرهنگ ایرانی نیز همان اختلالات روانی (افسردگی و کاهش کیفیت خواب) که در نمونه‌های غربی وجود داشت، نشان می‌دهد؟ آیا اعتیاد به استفاده از شبکه‌های اجتماعی تاثیر مستقیم در افت تحصیلی دانش‌آموزان را دارد؟ در نتیجه پژوهشگر درصدد برآمد تا به بررسی تاثیر شبکه‌های اجتماعی بر خط بررسی تاثیر رسانه‌های اجتماعی بر خط بر کیفیت خواب، افسردگی و اعتیاد به آن در دانش‌آموزان دبیرستانی شهر سمنان بپردازد. در واقع نتایج این پژوهش به برنامه‌ریزی آموزشی، فرهنگی و همچنین به خانواده‌ها و مراکز آموزشی کمک می‌نماید تا استفاده از رسانه‌های اجتماعی بر خط را تعدیل و کنترل نمایند.

مواد و روش‌ها

مطالعه حاضر از نوع کاربردی می‌باشد که به صورت مقطعی در سال ۱۳۹۶ در شهر سمنان انجام گرفت. جامعه آماری در این مطالعه، تمام مدارس (۱۹ مدرسه) مقطع متوسطه (دانش‌آموزان دختر و پسر دبیرستانی) شهر سمنان بود که در این مطالعه اداره کل آموزش و پرورش شهر سمنان اجازه نمونه‌گیری از ۱۲ مدرسه را داد. در این مطالعه پس از تایید کمیته اخلاق، با هماهنگی اداره کل آموزش و پرورش شهر سمنان با مراجعه مستقیم و حضوری پژوهشگران در محیط پژوهش (مدارس دبیرستان دخترانه و پسرانه شهر سمنان) نمونه‌های پژوهش به صورت تصادفی انتخاب شدند و در واقع میزان حجم نمونه بر اساس نمونه‌گیری تصادفی طبقه‌ای انجام شد. تعداد نمونه‌های میان طبقه‌ها به صورت مساوی تقسیم شد. پس از آن حدود ۱۰ درصد از دانش‌آموزان هر کدام از مدارس مقطع متوسطه به صورت تصادفی انتخاب شدند. و در نهایت با آگاه ساختن جامعه آماری از هدف مطالعه و توضیح درباره محرمانه ماندن اطلاعات هویتی دانش‌آموزان، پرسش‌نامه مربوطه با بررسی تاثیر رسانه‌های اجتماعی بر خط بر کیفیت خواب، افسردگی و اعتیاد به آن در دانش‌آموزان دبیرستانی شهر سمنان، بین تمامی جامعه آماری توزیع شد. پس از تکمیل پرسش‌نامه، پرسش‌نامه‌ها توسط پژوهشگر جمع‌آوری شد. در این مطالعه از سه پرسش‌نامه استفاده شد که یکی پرسش‌نامه محقق ساخته شامل دو بخش می‌باشد. بخش اول مربوط به اطلاعات دموگرافیک می‌باشد و بخش دوم پرسش‌نامه محقق ساخته دارای ۱۱ سوال می‌باشد که مربوط به استفاده دانش‌آموزان دبیرستانی از شبکه‌های اجتماعی بر خط بود که از بعضی از گویه‌های

افسردگی، اضطراب و عزت نفس پایین می‌شود [۶]. بنابراین با توجه به مطالعات انجام شده در این رابطه استفاده از سایت‌های شبکه اجتماعی اثرات مثبت و منفی بر سلامت روان مردم جوان دارد و بر انگیزه‌ی کاربران و موقعیت اجتماعی آن‌ها اثرگذار است [۷]. سلامت روانی لازمه حفظ دوام عملکرد اجتماعی، شغلی و تحصیلی افراد جامعه و تامین آن هدف اصلی اجرای برنامه‌های بهداشت روان در جامعه می‌باشد [۸]. در واقع، افزایش سطوح تجارب کار با اینترنت با کاهش سطح بهداشت روانی ارتباط دارد [۹]. رسانه‌ها حکم شمشیر دو لبه را دارند، یعنی به همان اندازه که می‌توانند بر لایه‌های مختلف زندگی تاثیر مثبت بگذارند به همان میزان قادرند آسیب‌های جدی وارد سازند [۱۰]. از نقطه نظر عملی اعتیاد به شبکه اینترنت به دلیل پیامدهای اجتماعی، روان‌شناختی و عاطفی با توانایی تأثیرگذاری بر زندگی شغلی و سبک زندگی مرتبط است که این مسأله می‌تواند بر سلامت جسمی، روانی و زندگی خانوادگی آن‌ها تأثیر بگذارد و منجر به افسردگی در آن‌ها شود افراد با اعتیاد اینترنتی کسانی هستند که به سادگی خسته و ملول می‌شوند. به علاوه آن‌ها تنها، کمرو، افسرده، خجالتی و دچار سایر انواع اعتیادها هستند؛ اعتیاد به اینترنت با فوبی اجتماعی، اختلال کمبود، اختلال دو قطبی، توجه همراه با بیش‌فعالی، مشکلات در روابط بین فردی، اختلالات اضطرابی، افسردگی و پرخاشگری در ارتباط است [۱۱]. هم‌چنین کسانی که بیش از دیگران از اینترنت استفاده می‌کنند ممکن است روابط اجتماعی با کیفیت پایین‌تری را جایگزین روابط مستحکم‌تری کنند که در زندگی واقعی داشتند که نتیجه این کار احساس در حال افزایش تنهایی و افسردگی است [۱۲].

بنابراین استفاده اعتیادی از اینترنت و شبکه‌های اجتماعی در بین برخی از نوجوانان و جوانان، با مسائلی مانند عدم مسئولیت‌پذیری اجتماعی، فقدان حمایت اجتماعی، ناکارآمدی تحصیلی و کاری، ارتباط مستقیم و با احساس خود ارزشی ارتباط معکوس دارد. یونگ در پژوهش خود دریافت که ۵۸ درصد دانش‌آموزان پس از استفاده زیاد از حد از اینترنت در عادت‌های مطالعه خود دچار افت تحصیلی شدید شدند و نمره‌های آن‌ها به‌طور قابل ملاحظه‌ای کاهش و میزان غیبت‌های این دانش‌آموزان افزایش یافت [۱۳].

با عنایت به آنچه که گفته شد استفاده بیش از حد از رسانه‌های اجتماعی و تلفن همراه توسط نوجوانان (دانش‌آموزان) باعث می‌شود که کاربران روز به روز منزوی‌تر شده و دچار انزوای اجتماعی و کاهش عملکرد تحصیلی و سلامت روان آن‌ها شود. در واقع یکی از قشرهای آسیب‌پذیر جامعه نوجوانان (دانش‌آموزان) می‌باشند که امروزه در کشور ایران استفاده از

جدول ۱. ویژگی های فردی دانش آموزان

ویژگی	گروه ها	N	%
جنسیت	مرد	۲۴۹	۵۳
	زن	۲۲۱	۴۷
مقطع تحصیلی	اول دبیرستان	۲۳	۴/۹
	دوم دبیرستان	۱۷۸	۳۷/۹
	سوم دبیرستان	۲۴۵	۵۲/۱
	پیش دانشگاهی	۲۴	۵/۱
عضویت در شبکه های اجتماعی	تلگرام	۱۹۲	۴۱
	اینستاگرام	۱۵	۳/۲
	واتس آپ	۱	۰/۲
	فیسبوک	۲	۰/۴
	سایر موارد	۱۵	۳/۲
	شبکه های اجتماعی مختلف	۲۴۳	۵۱/۹
مدت زمان استفاده روزانه از شبکه های اجتماعی	کمتر از یک ساعت	۱۲۳	۲۶/۳
	۱ تا ۲ ساعت در روز	۱۷۰	۳۶/۴
	۳ تا ۴ ساعت در روز	۹۰	۱۹/۳
	بیشتر از ۴ ساعت در روز	۸۴	۱۸
دلایل استفاده از شبکه های اجتماعی	ارتباط با خانواده و دوستان	۹۰	۱۹/۳
	گذراندن وقت	۵۹	۱۲/۶
	دسترسی به اطلاعات مناسب	۴۱	۸/۸
	پیدا کردن دوست	۱۰	۲/۱
	همه موارد	۲۶۷	۵۷/۲
معدل کل		۹۸/۱±۸۴/۱۶	
سن		۷۸/۷۸±۰/۱۶	

نتایج نشان داد که بین عملکرد تحصیلی دانش آموزان با میزان استفاده از شبکه های اجتماعی رابطه معنی دار وجود داشت. هم چنین رابطه معنی داری بین معدل دانش آموزان با میزان افسردگی آنان دیده شد ($P\text{-value}=0/03$). اما رابطه معنی داری بین معدل دانش آموزان با کیفیت خواب آنها دیده نشد. البته بین کیفیت خواب و میزان افسردگی ($P\text{-value}=0/171$).

پرسش نامه استاندارد اعتیاد به اینترنت یا ننگ هم استفاده شد. برای بررسی روایی محتوایی پرسش نامه، ابزار اولیه در اختیار صاحب نظران حوزه مدیریت اطلاعات سلامت (دو نفر)، انفورماتیک پزشکی (دو نفر) و روان شناس بالینی (یک نفر) قرار گرفت و سپس بر اساس نظرات خبرگان، پرسش نامه دوباره بازنویسی و اصلاح شد. هم چنین به منظور تعیین پایایی، پرسش نامه در بین دو تا از مدارس که به عنوان پایلوت به صورت تصادفی انتخاب شده بودند، توزیع شد و ضریب آلفای کرونباخ برای پرسش نامه ۰/۸۱ محاسبه شد.

پرسش نامه دوم مربوط به پرسش نامه استاندارد سلامت بیمار (PHQ-9) برای سنجش افسردگی دانش آموزان استفاده شد که دارای ۱۰ گویه می باشد که هر گویه مقیاس ۴ تایی دارد و از ۰ تا ۳ نمره گذاری می شود و در نهایت امتیازات افراد به چهار دسته ۰-۵ (علائم پایین افسردگی)، ۶-۱۰ (افسردگی مینور،.....)، ۱۱-۱۹ (افسردگی ماژور، نسبتاً شدید) و بیش تر از ۲۰ (افسردگی ماژور، شدید) تقسیم می شود. پایایی و روایی پرسش نامه در پرسش نامه سلامت بیمار در پژوهش های مختلف مورد تایید قرار گرفته است [۱۴]. پرسش نامه سوم مربوط به پرسش نامه استاندارد کیفیت خواب پیتزبورگ که دارای ۴ بخش می باشد که بخش اول شامل ۸ سوال می باشد و بقیه دارای یک سوال می باشد. روایی و پایایی آن توسط پژوهشگران دنیا و از جمله کشور ایران در مقالات گزارش شده است. پایایی آن با ضریب آلفای ۰/۷۸ تا ۰/۸۲ محاسبه شده است [۱۵]. هم چنین در این مطالعه برای تحلیل داده ها از آزمون های آماری t مستقل و واریانس یک طرفه برای آنالیز داده ها استفاده شد.

نتایج

نتایج این مطالعه نشان داد که از میان ۴۷۰ دانش آموز، ۲۴۹ نفر دانش آموز پسر بودند. هم چنین ۲۴۹ نفر از دانش آموزان مقطع سوم دبیرستان، ۱۹۲ نفر از دانش آموزان عضو شبکه اجتماعی پیام رسان تلگرام و ۲۴۳ نفر از آنها به صورت ترکیبی از شبکه های اجتماعی استفاده می کردند. دیگر نتایج مطالعه نشان می دهد که ۱۷۰ نفر از دانش آموزان یک تا دو ساعت در روز از شبکه های اجتماعی استفاده می کردند و ۲۶۷ از آنها برای ارتباط با خانواده یا دوست، گذراندن زمان، دسترسی به اطلاعات و یافتن دوست استفاده می کردند. متوسط سن دانش آموزان ۱۶/۷۸ سال بودند (جدول ۱).

اعتیاد به شبکه‌های اجتماعی رابطه معنی‌داری دیده نشد. هم‌چنین یافته‌ها نشان داد که عضویت دانش‌آموزان در شبکه‌های اجتماعی باعث اعتیاد به آن نشده بود (جدول ۳).

دانش‌آموزان با میزان استفاده آنان از شبکه‌های اجتماعی رابطه معنی‌دار وجود داشت (P-value=۰/۰۰۰) (جدول ۲). یافته‌ها نشان داد که بین ویژگی‌های فردی دانش‌آموزان از قبیل مدت جنسیت و زمان استفاده آنان با اعتیاد به شبکه‌های اجتماعی رابطه معنی‌داری دیده شد. ولی بین مقطع تحصیلی با

جدول ۲. ماتریس همبستگی بین استفاده از شبکه‌های اجتماعی، افسردگی، کیفیت خواب، سن و معدل

متغیر	سن	معدل	استفاده از شبکه‌های اجتماعی	میزان افسردگی	کیفیت خواب
سن	۱				
معدل کل	-۰/۰۷۴ P= ۰/۱۲۴	۱			
استفاده از شبکه‌های اجتماعی	۰/۴۵ P= ۰/۰۲۳	-۰/۱۵۳ P= ۰/۰۰۱	۱		
میزان افسردگی	۰/۰۸۸ P= ۰/۰۵۸	-۰/۱۴۵ P= ۰/۰۰۳	۰/۴۶۲ P= ۰/۰۰۰	۱	
کیفیت خواب	۰/۰۳۳ P= ۰/۴۴۷	-۰/۰۶۶ P= ۰/۱۷۱	۰/۲۸۹ P= ۰/۰۰۰	۰/۵۴۹ P= ۰/۰۰۰	۱

جدول ۳. ارتباط بین ویژگی‌های فردی دانش‌آموزان با اعتیاد به شبکه‌های اجتماعی

P-Value	F	فاصله اطمینان 95 %		انحراف معیار	میانگین	گروه‌ها	ویژگی‌های فردی		
		حد بالا	حد پایین						
۰/۰۳۲	۴/۶۱	۰/۴۳	-۰/۷۳	۳	۱۴/۷۰	مرد	جنسیت		
		۰/۴۴	-۰/۷۳					۳/۴۶	۱۴/۸۵
۰/۰۷۰	۲/۳۶۴	۱۵/۱۷	۰/۱۳	۲/۴۴	۱۴/۰۹	اول دبیرستان	مقطع تحصیلی		
		۱۴/۸۱	۱۳/۸۸			۳/۱۶		۱۴/۳۴	دوم دبیرستان
		۱۵/۵۳	۱۴/۷۰			۳/۳۰		۱۵/۱۲	سوم دبیرستان
		۱۶/۲۸	۱۳/۶۳			۳/۱۴		۱۴/۹۵	پیش‌دانشگاهی
۰/۵۶	۴/۰۳۱	۱۴/۷۰	۱۳/۹۲	۲/۷۳	۱۴/۳۱	تلگرام	عضویت در شبکه‌های اجتماعی		
		۱۶/۸۴	۱۲/۲۲			۴/۱۷		۱۴/۵۳	اینستاگرام
		.	.			.		۰/۱۵	واتس‌آپ
		۳۲/۵۵	-۵/۵۵			۲/۱۲		۱۳/۵۰	فیس‌بوک
		۱۳/۷۳	۱۱/۰۶			۲/۴۱		۱۲/۴۰	سایر موارد
		۱۵/۷۵	۱۴/۸۸			۳/۴۵		۱۵/۳۲	شبکه‌های اجتماعی مختلف
۰/۰۰	۴۳/۹۸۲	۱۳/۶۵	۱۲/۷۸	۲/۴۵	۱۳/۲۱	کمتر از یک ساعت	مدت زمان استفاده روزانه از شبکه‌های اجتماعی		
		۱۴/۵۶	۱۳/۸۲			۲/۴۵		۱۴/۱۹	۱ تا ۲ ساعت در روز
		۱۶/۰۳	۱۴/۷۴			۳/۰۹		۱۵/۳۸	۳ تا ۴ ساعت در روز
		۱۸/۴۴	۱۶/۸۲			۳/۷۳		۱۷/۶۳	بیشتر از ۴ ساعت در روز
۰/۰۰	۸/۱۱۵	۱۴/۸۶	۱۳/۶۲	۲/۹۶	۱۴/۲۴	ارتباط با خانواده و دوستان	دلایل استفاده از شبکه‌های اجتماعی		
		۱۶/۷۸	۱۴/۹۷			۳/۴۸		۱۵/۸۸	گذراندن وقت
		۱۴/۰۶	۱۲/۶۶			۲/۲۱		۱۳/۳۶	دسترسی به اطلاعات مناسب
		۲۱/۴۴	۱۵/۵۵			۴/۱۱		۱۸/۵۰	پیدا کردن دوست
		۱۵/۱۸	۱۴/۴۲			۳/۱۸		۱۴/۸۰	همه موارد

بحث و نتیجه گیری

یافته‌ها نشان داد که دانش‌آموزان از شبکه‌های اجتماعی برای دسترسی به اطلاعات مختلف کم‌تر استفاده می‌کردند و بیش‌تر برای ارتباط با خانواده و دوستان خود استفاده می‌کردند در همین راستا مطالعه Singleton و همکارانش نشان می‌دهد که افراد نوجوان دوست دارند از طریق شبکه‌های اجتماعی با خانواده و دوستان خود ارتباط برقرار کنند [۱۶]. همچنین نتایج مطالعه دیگری نیز هم‌راستا با نتیجه این مطالعه، تمایل افراد در استفاده از شبکه‌های اجتماعی آنلاین برای ارتباط با خانواده و دوستان را نشان داد [۱۷]. نتایج نشان داد که دانش‌آموزان از شبکه‌های اجتماعی موجود بیش‌تر از Telegram استفاده می‌کردند شاید دلیل این به خاطر فیلترینگ شبکه‌های اجتماعی در کشور ایران می‌باشد. در واقع خیلی از شبکه‌های اجتماعی (facebook، Youtube و...) در کشور ایران فیلتر می‌باشد و شبکه‌های اجتماعی پیام‌رسان مثل telegram بدون فیلتر می‌باشد شاید دلیل استفاده بیش‌تر دانش‌آموزان از این شبکه‌های اجتماعی به خاطر عدم فیلتر آن باشد.

هم‌چنین دیگر نتایج نشان داد که رابطه معنی‌داری بین بعضی از ویژگی‌های فردی دانش‌آموزان با میزان استفاده آنان از شبکه‌های اجتماعی وجود دارد. در واقع استفاده از شبکه‌های اجتماعی حساس به جنسیت بود. یعنی دانش‌آموزان دختر وقت بیش‌تری را نسبت به دانش‌آموزان پسر در شبکه‌های اجتماعی صرف می‌کردند این نتایج با مطالعه Landry و همکارانش هم‌سویی داشت [۱۸]. ولی در مطالعه پانتیک و همکارانش مشخص شد که دانش‌آموزان پسر نسبت به دختران وقت بیش‌تری را در شبکه‌های اجتماعی می‌گذراندند [۵]. هم‌چنین در مطالعه لنگری‌زاده و همکارانش نتایج مطالعه نشان داد از لحاظ جنسیت اختلاف آماری معناداری بین پسران و دختران در میزان استفاده از اینترنت مشاهده نشد [۱۹]. دیگر یافته‌های مطالعه نشان می‌دهد دانش‌آموزانی که بیش‌تر از شبکه‌های اجتماعی استفاده می‌کردند معدل پایین‌تری داشتند. یعنی استفاده از شبکه‌های اجتماعی توسط دانش‌آموزان اثرات منفی بر روی عملکرد تحصیلی آنان دارد که این یافته با نتایج مطالعه یونگ که نشان داد ۵۸ درصد دانش‌آموزان پس از استفاده زیاد از اینترنت دچار افت تحصیلی شدید شدند و نمره‌های آن‌ها به‌طور قابل ملاحظه‌ای کاهش و میزان غیبت‌های این دانش‌آموزان افزایش یافت، هم‌سویی دارد. هم‌چنین این نتایج با یافته‌های مطالعه Poul و همکارانش، Karpinski و همکارانش مشابه می‌باشد [۲۰، ۳]. از سوی دیگر دانش‌آموزانی که معدل پایین‌تر داشتند رابطه معنی‌دار با کیفیت خواب آن‌ها دیده نشد ولی دانش‌آموزانی که

معدل پایین‌تر داشتند رابطه معنی‌داری با افسردگی آنان وجود داشت.

هم‌چنین در این مطالعه بین بعضی از ویژگی‌های فردی دانش‌آموزان از قبیل سن با معدل، کیفیت خواب و میزان افسردگی آنان رابطه معنی‌داری دیده نشد. در همین راستا مطالعه Banjanin و همکارانش نشان داد که بین سن دانش‌آموزان و میزان افسردگی آنان رابطه معنی‌داری دیده نشد [۲۱]. ولی نتایج مطالعه پریک و همکارانش در مورد ارتباط افسردگی با میزان استفاده از رسانه‌های اجتماعی نشان داد که دانش‌آموزان دبیرستانی نسبت به افرادی که مقاطع تحصیلی بالاتر داشتند از میزان افسردگی بالایی برخوردار بودند [۲۲].

یافته‌ها حاکی از این بود که دانش‌آموزانی که بیش‌تر از شبکه‌های اجتماعی استفاده می‌کردند دچار کیفیت خواب پایین بودند و هم‌چنین با میزان افسردگی آنان رابطه معنی‌داری داشت. نتایج حاصل از مطالعه لنگری‌زاده و همکارانش با این مطالعه هم‌خوانی دارد [۱۹]. در همین سو یافته‌های مطالعه wood و همکارانش نشان داد که استفاده از رسانه‌های اجتماعی با کیفیت پایین خواب نوجوانان رابطه معنی‌داری دارد اما تاثیر استفاده از رسانه‌های اجتماعی بر افسردگی و اضطراب نوجوانان نامشخص بود و نیاز به مطالعات بیش‌تری داشت [۲۳]. ولی نتایج مطالعه پانتیک و همکارانش نشان داد که استفاده مداوم از شبکه‌های اجتماعی بر خط باعث می‌شد که دانش‌آموزان وقت کم‌تری برای فعالیت‌های فیزیکی در بیرون از منزل صرف کنند. در واقع مشخص شد استفاده از شبکه‌های اجتماعی با افسردگی رابطه معنی‌داری دارد [۵]. هم‌چنین نتایج مطالعه پریک و همکارانش نشان داد که بین میزان زمان استفاده از رسانه‌های اجتماعی با میزان افسردگی و اضطراب نوجوانان رابطه معنی‌داری وجود داشت [۲۲].

از جمله محدودیت‌های مطالعه که می‌توان به آن‌ها اشاره کرد از قبیل عدم همکاری تمام مدارس مقطع متوسطه شهر سمنان و هم‌چنین استفاده از پرسش‌نامه محقق‌ساخته برای اندازه‌گیری میزان استفاده دانش‌آموزان از شبکه‌های اجتماعی بود. از دیگر محدودیت‌های این مطالعه می‌توان به فیلتر بودن اکثر شبکه‌های اجتماعی در کشور ایران اشاره کرد که باعث مشکلاتی در استفاده این شبکه‌ها توسط دانش‌آموزان شده بود.

بنابر نتایج مطالعه استفاده از شبکه‌های اجتماعی در طول روز توسط دانش‌آموزان تاثیرات منفی بر روی عملکرد تحصیلی آنان دارد. هم‌چنین مدت زمان استفاده روزانه دانش‌آموزان از شبکه‌های اجتماعی باعث کاهش کیفیت خواب و افزایش میزان افسردگی آنان منجر می‌شود. بنابر نتایج مطالعه والدین و مدارس باید میزان استفاده دانش‌آموزان از شبکه‌های اجتماعی بر خط را

- [9] Hasanzade R. Threat to mental health: Internet addiction in students. *Health Management* 2009; 1: 79-85. (Persian).
- [10] Azimi, Shokrkah. Children, media and interaction. *Sci Technol Information Management* 2015; 1. (Persian).
- [11] Farhadinia M, Malekshahi F, Jalilvand M, Forughi S, Rezaei S. The relationship between internet addiction and general health of Lorestan University of Medical Sciences in 1392. 2016; 17. (Persian).
- [12] Darvize Z, Ranjbar Z, Naraghizade A. The Comparison of quantity and quality use of internet in relation to mental health and academic achievement of students in Tehran. *Psychological Studi* 2011; 7: 11-36. (Persian).
- [13] Zamani BO, Abedini Y, Kalantari M. Academic achievement, and how to use the Internet in girls and boys high school. *Appl Psychol* 2013; 7. (Persian).
- [14] Zhang YL, Liang W, Chen ZM, Zhang HM, Zhang JH, Weng XQ, et al. Validity and reliability of patient health questionnaire-9 and patient health questionnaire-2 to screen for depression among college students in China. *Asia Pac Psychiatry* 2013; 5: 268-275.
- [15] Hasanzadeh M, Alavi KN, GHalehbandi M, GHaraei B, Sadeghikia A. Sleep quality in Iranian drivers recognized as responsible for severe road accidents. 2008. (Persian).
- [16] Singleton A, Abeles P, Smith IC. Online social networking and psychological experiences: the perceptions of young people with mental health difficulties. *Computers Human Behav* 2016; 61: 394-403.
- [17] Momeni M, Hariri N, Nobahar M, Noshinfard F. Older adults experiences of online social interactions: A phenomenological study. *Koomesh* 2018; 20: 336-349. (Persian).
- [18] Landry M, Vyas A, Turner M, Glick S, Wood S. Evaluation of social media utilization by Latino adolescents: implications for mobile health interventions. *JMIR Mhealth Uhealth* 2015; 3: e89.
- [19] Langarizadeh M, Naghipour M, Valinejadi A, Tabatabaei SM, yousefianzadeh O, Jahani Keraroudi S, et al. The relationship between information literacy, Internet addiction and general health of an Iranian medical students. *Koomesh* 2018; 20: 248-255. (Persian).
- [20] Karpinski AC, Kirschner PA, Ozer I, Mellott JA, Ochwo P. An exploration of social networking site use, multitasking, and academic performance among United States and European university students. *Computers Human Behav* 2013; 29: 1182-1192.
- [21] Banjanin N, Banjanin N, Dimitrijevic I, Pantic I. Relationship between internet use and depression: focus on physiological mood oscillations, social networking and online addictive behavior. *Computers Human Behav* 2015; 43: 308-312.
- [22] Primack BA, Shensa A, Escobar-Viera CG, Barrett EL, Sidani JE, Colditz JB, James AEJCihb. Use of multiple social media platforms and symptoms of depression and anxiety: A nationally-representative study among US young adults. *Computers Human Behav* 2017; 69: 1-9.
- [23] Woods HC, Scott H. # Sleepyteens: social media use in adolescence is associated with poor sleep quality, anxiety, depression and low self-esteem. *J Adolesc* 2016; 51: 41-49.

مدیریت و کنترل نمایند. بدیهی است که با آموزش مناسب و اطلاع‌رسانی در مورد آسیب‌های شبکه‌های اجتماعی به دانش‌آموزان توسط مدارس و والدین می‌توان از عواقب آن مانند افت تحصیلی و افسردگی و کیفیت خواب پایین آنان جلوگیری نمود.

تشکر و قدردانی

این مطالعه با حمایت مالی دانشگاه علوم پزشکی سمنان به شماره طرح (۱۱۹۸) انجام شده است. بدین وسیله از اداره کل آموزش و پرورش و مدارس مقطع متوسطه استان سمنان و تمامی مشارکت‌کنندگان در این پژوهش که وارد این مطالعه شده و موجبات انجام این تحقیق را فراهم آوردند، کمال تشکر و قدردانی را داریم.

منابع

- [1] Koochi K. Youth and new media: the study of the students addiction to computer games and its related factors. 2015. (Persian).
- [2] Barat Dastjerdi N, Sayadi S. Relationship between using social networks and internet addiction and depression among students. *J Res Behav Sci* 2013; 10: 332-341.
- [3] Paul JA, Baker HM, Cochran JD. Effect of online social networking on student academic performance. *Computers Human Behav* 2012; 28: 2117-2127.
- [4] Duggan M, Ellison NB, Lampe C, Lenhart A, Madden M. Demographics of key social networking platforms. *Pew Res Center* 2015; 9.
- [5] Pantic I, Damjanovic A, Todorovic J, Topalovic D, Bojovic-Jovic D, Ristic S, Pantic S. Association between online social networking and depression in high school students: behavioral physiology viewpoint. *Psychiatr Danub* 2012; 24: 90-93.
- [6] Alfano CA, Zakem AH, Costa NM, Taylor LK, Weems CF. Sleep problems and their relation to cognitive factors, anxiety, and depressive symptoms in children and adolescents. *Depress Anxiety* 2009; 26: 503-512.
- [7] Ceglarek PJ, Ward LM. A tool for help or harm? How associations between social networking use, social support, and mental health differ for sexual minority and heterosexual youth. *Computers Human Behav* 2016; 65: 201-209.
- [8] Sahebi, Aiatolahi. Check the status of mental health staff in hospitals in Shiraz. *J Horizon knowledge* 2007; 12: 26-33. (Persian).

Effects of online social networks on sleep quality, depression rate, and academic performance of high school students

Ghasem Deimazar (M.Sc)¹, Mehdi Kahouei (Ph.D)^{* 2}, Maryam Forouzan (B.Sc)³, Fatemeh Skandari (B.Sc)³

¹ -Health information technology department of allied health school, Semnan University of Medical Sciences, Semnan, Iran

² -Social Determinants of Health Research Center, Allied Health School of Semnan University of Medical Sciences, Semnan, Iran

³ -Student Research Committee, Faculty of Paramedics, Semnan University of Medical Sciences, Semnan, Iran

* Corresponding author. +98 9127313543 mkahouei@yahoo.com

Received: 8 Apr 2018; Accepted: 10 Oct 23018

Introduction: Social Networks has entered teenagers' lives increasingly. Over 90% of teenagers use social networks during day and night. Evidences suggest that there's an increasing connection between social networks use and different aspects of teenager's health, including sleep quality and mental health. The aim of this study is to do a survey effects of online social networks on sleep quality, depression and education performance in high school students of Semnan city (Iran).

Materials and Methods: This is an applied study which was done cross-sectional in Semnan city in 1396. Relatively, statistical society of this study was high school students of Semnan. The Pittsburgh sleep quality questionnaire and PHQ mental health and a questionnaire retrieved from young internet addiction standard questionnaire, were used for data gathering. Cronbach alpha was used to calculate the reliability of the instruments of 0.81.

Results: Results showed that there was a meaningful relationship between academic performance of students and the amount of using social networks ($P = 0.000$). Also there was a meaningful relationship between sleep quality and depression of students with their amount of social network use. Other results of study showed that 41% of students used Telegram social network. Also 36.4% of students used social network for 1 or 2 hours during a day.

Conclusion: According to the results of study, using social networks during the day by students, had negative impact on their academic performance. Also the period of time spent daily on using social networks by students, reduced their sleep quality and increased their depression.

Keywords: Social Media, Social Networks, Education Performance, Sleep Quality, Depression