

ارتباط بین اعتیاد به رسانه‌های اجتماعی و کیفیت خواب در میان دانشجویان: یک مطالعه مقطعی

امین ترابی پور^۱، زهره نوری^۲، احمد طهماسبی قرابی^۳، محمدحسین حقیقی‌زاده^۴

مقاله پژوهشی

چکیده

مقدمه: اعتیاد به رسانه‌های اجتماعی یک مسأله رو به رشد با تأثیرات متعدد بر عملکردهای روانی، از جمله خواب است. لذا مطالعه‌ی حاضر با هدف بررسی ارتباط بین اعتیاد به رسانه‌های اجتماعی و کیفیت خواب در میان دانشجویان دانشگاه علوم پزشکی اهواز انجام شد.

روش‌ها: این مطالعه توصیفی-تحلیلی در بازه‌ی زمانی سه ماهه‌ی دی‌ماه تا اسفندماه سال ۱۳۹۹ در میان ۱۱۵ دانشجوی دانشگاه علوم پزشکی اهواز انجام گرفت. جمع‌آوری داده‌ها با استفاده از پرسشنامه‌های اعتیاد به رسانه‌های اجتماعی و کیفیت خواب پیترزبورگ و به روش تصادفی طبقه‌ای با تخصیص متناسب انجام گرفت. برای تحلیل داده‌ها از آزمون‌های همبستگی Pearson، مستقل، ANOVA و رگرسیون خطی ساده استفاده شد. سطح معنی‌داری ۰/۰۵ در نظر گرفته شد.

یافته‌ها: میانگین سنی دانشجویان $22/42 \pm 1/64$ سال بود. مطابق با یافته‌ها ۵۱/۳ درصد دانشجویان دارای کیفیت خواب نامطلوب و ۴۰/۸ درصد در شرف اعتیاد یا معتاد به رسانه‌های اجتماعی بودند. نمره‌ی کیفیت خواب و اعتیاد به رسانه‌های اجتماعی دانشجویان به ترتیب $6/62 \pm 2/6$ و $63/14 \pm 2/6$ بود. بین نمره‌ی کیفیت خواب و وضعیت تأهل ارتباط معنی‌داری وجود داشت ($P = 0/04$). کیفیت خواب در دانشجویان با اعتیاد به رسانه‌های اجتماعی ارتباط مستقیم و معنی‌داری داشت ($P = 0/04$ و $R = 0/3$). در نهایت رگرسیون خطی نشان داد اعتیاد به رسانه‌های اجتماعی، ۱۰ درصد از تغییرات کیفیت خواب را پیش‌بینی می‌کند ($R^2 = 0/1$).

نتیجه‌گیری: اعتیاد به رسانه‌های اجتماعی بر کیفیت خواب دانشجویان تأثیر نامطلوبی دارد. اعتیاد به رسانه‌های اجتماعی از پیش‌بینی‌کننده‌های کیفیت خواب در دانشجویان بود.

واژگان کلیدی: اعتیاد به رسانه‌های اجتماعی؛ اعتیاد؛ کیفیت خواب؛ دانشجویان

ارجاع: ترابی پور امین، نوری زهره، طهماسبی قرابی احمد، حقیقی‌زاده محمدحسین. ارتباط بین اعتیاد به رسانه‌های اجتماعی و کیفیت خواب در میان

دانشجویان: یک مطالعه مقطعی. مجله دانشکده پزشکی اصفهان ۱۴۰۴؛ ۴۳ (۸۱۹): ۶۶۲-۶۶۹

مقدمه

یادگیری و عملکردهای شناختی را به خطر می‌اندازند که می‌تولند بر نمرات و انگیزه آن‌ها تأثیر منفی بگذارد (۵، ۶). یکی از عوامل مهمی که منجر به کیفیت خواب پایین و اختلال خواب می‌شود، اعتیاد به رسانه‌های اجتماعی است. به طوری که هر چه استفاده از رسانه‌های اجتماعی بیشتر شود، کیفیت خواب نیز کاهش می‌یابد (۶). اعتیاد به رسانه‌های اجتماعی یک اعتیاد رفتاری یا زیرگروهی از اعتیاد به اینترنت در نظر گرفته می‌شود که با استفاده بیش‌ازحد و اجباری از پلتفرم‌های رسانه‌های اجتماعی مشخص می‌شود و می‌تواند تأثیرات منفی بر زندگی روزمره و رفاه فرد داشته باشد (۷، ۸). اعتیاد به رسانه‌های

کیفیت خواب یک مفهوم چندوجهی است که تحت تأثیر عوامل مختلف روانی، فیزیولوژیکی و محیطی قرار دارد که به‌طور قابل‌توجهی بر سلامت کلی و عملکرد روزانه فرد تأثیر می‌گذارد (۱). کیفیت پایین خواب با طیف وسیعی از مشکلات سلامتی از جمله اختلالات روانی، بیماری‌های قلبی-عروقی و سندرم‌های متابولیک مرتبط است که توجه ارائه‌دهندگان مراقبت‌های بهداشتی و محققان را ضروری می‌کند (۲، ۳). کیفیت خواب ضعیف با عملکرد تحصیلی پایین‌تر مرتبط است. دانشجویانی که خواب ناکافی یا الگوهای خواب نامنظم دارند، ظرفیت

- ۱- دانشیار، گروه مدیریت خدمات بهداشتی درمانی، دانشکده‌ی بهداشت، دانشگاه علوم پزشکی جندی شاپور اهواز، اهواز، ایران
 - ۲- کارشناس مدیریت خدمات بهداشتی و درمانی، دانشکده‌ی بهداشت، دانشگاه علوم پزشکی جندی شاپور اهواز، اهواز، ایران
 - ۳- دانشجوی دکتری تخصصی، کمیته تحقیقات دانشجویی، دانشکده‌ی مدیریت و اطلاع‌رسانی پزشکی، دانشگاه علوم پزشکی ایران، تهران، ایران
 - ۴- مربی، گروه آمار و اپیدمیولوژی، دانشکده‌ی بهداشت، دانشگاه علوم پزشکی جندی شاپور اهواز، اهواز، ایران
- نویسنده‌ی مسؤو: احمد طهماسبی قرابی؛ دانشجوی دکتری تخصصی، کمیته تحقیقات دانشجویی، دانشکده‌ی مدیریت و اطلاع‌رسانی پزشکی، دانشگاه علوم پزشکی ایران، تهران، ایران

Email: Tahmasbi.hcm@gmail.com

نمونه بر اساس هدف مطالعه و با استفاده از فرمول شماره ۱ و ۲، ۱۱۵ نفر برآورد گردید. در این فرمول مقدار ضریب همبستگی (r) بر اساس مطالعه مشابه ۰/۳ در نظر گرفته شد (۱۶). نمونه‌گیری در این مطالعه به شیوه‌ی تصادفی طبقه‌ای با تخصیص متناسب بود. بدین‌صورت که ابتدا تعداد دانشجویان دانشکده‌های مستقر در دانشگاه با هماهنگی‌ها مربوطه استخراج و سپس تعداد و نسبت دانشجویان هر دانشکده به کل دانشگاه مشخص گردید. در نهایت به همان نسبت نمونه‌ها به‌صورت تصادفی ساده در هر دانشکده وارد مطالعه شد. معیارهای ورود به مطالعه شامل اشتغال به تحصیل در دانشگاه علوم پزشکی اهواز، استفاده از رسانه‌های اجتماعی یا فضای مجازی حداقل طی سال گذشته یا بیشتر و تمایل به شرکت در پژوهش بود. معیارهای خروج نیز عدم استفاده از رسانه‌های اجتماعی و ناقص بودن پرسشنامه بود.

$$n = \frac{(Z_{1-\frac{\alpha}{2}} + Z_{1-\beta})^2}{\left(\frac{1}{2} \lim \frac{1+r}{1-r}\right)^2} + 3 \quad (1)$$

$$\left\{ \begin{array}{l} Z_{1-\frac{\alpha}{2}} = 1.96 \quad \% 95 \text{ برای اطمینان} \\ Z_{1-\beta} = 1.28 \quad \% 90 \text{ برای توان} \end{array} \right. \quad (2)$$

پرسشنامه‌ی مورد استفاده در این پژوهش شامل سه بخش اطلاعات دموگرافیک و زمینه‌ای، پرسشنامه‌ی کیفیت خواب پیتزبورگ (PSQI) (Pittsburgh Sleep Quality Index) و اعتیاد به شبکه‌های اجتماعی بود. اطلاعات دموگرافیک شامل سن، جنس، وضعیت تأهل، وضعیت سکونت، مقطع تحصیلی، رشته‌ی تحصیلی و دانشکده‌ی محل تحصیل بود.

پرسشنامه‌ی کیفیت خواب پیتزبورگ (PSQI): این پرسشنامه در سال ۱۹۸۹ توسط Buysse و همکاران در موسسه‌ی پیتزبورگ برای اندازه‌گیری کیفیت خواب و الگوهای خواب در ۷ حیطه و ۱۸ سؤال طراحی شد. این حیطه‌ها شامل کیفیت ذهنی خواب، تأخیر در خواب، طول مدت خواب، خواب مفید (نسبت طول مدت خواب مفید از کل زمان سپری‌شده در رختخواب)، اختلالات خواب، اختلال عملکرد روزانه (به‌صورت مشکلات تجربه شده توسط فرد در طول روز ناشی از بدخوابی و مصرف داروی خواب‌آور) است. هر گویه در مقیاس سه‌درجه‌ای لیکرت و از صفر (فقدان مشکل) تا ۳ (مشکل شدید) نمره‌گذاری می‌شود. برای مشخص ساختن نمره‌ی کلی فرد، نمره‌های مؤلفه‌های این پرسشنامه جمع بسته می‌شود. دامنه‌ی نمره کلی پرسش‌نامه، از ۰ تا ۲۱ است. بر این اساس امتیاز ۰ تا ۵ بیانگر کیفیت خواب مناسب و نمره‌ی ۶ و بالاتر نشان‌دهنده‌ی کیفیت خواب نامناسب است. نمره‌ی ۶ و بالاتر نشان می‌دهد که فرد دارای مشکلات شدید حداقل در ۲ حیطه یا دارای

اجتماعی می‌تواند شامل کاهش توانایی تمرکز، بی‌خوابی، تغییر ادراک از خود، کاهش عزت‌نفس، اضطراب، افسردگی و بی‌ثباتی عاطفی باشد (۷، ۹). همچنین اعتیاد به رسانه‌های اجتماعی منجر به عملکرد تحصیلی ضعیف می‌شود، زیرا استفاده بیش‌ازحد از رسانه‌های اجتماعی از طریق اختلال در خواب و از بین بردن زمان‌های مفید می‌تواند در مطالعه و فعالیت‌های تحصیلی دانشجویان اختلال ایجاد کند (۱۰).

شیوع مشکلات خواب در میان افراد مبتلا به اعتیاد به رسانه‌های اجتماعی قابل توجه است (۱۱). همه‌ی پلتفرم‌های رسانه‌های اجتماعی می‌توانند بر کیفیت خواب تأثیر منفی بگذارند، آن‌هایی که از نظر بصری محرک‌تر و جذاب‌تر هستند، مانند اینستاگرام و تیک‌تاک، ممکن است به دلیل طولانی آن‌ها در بیدار نگه‌داشتن کاربران برای مدت طولانی‌تر و برانگیختن واکنش‌های احساسی، تأثیر بیشتری بر پایین آمدن کیفیت خواب داشته باشند. در مقابل، پلتفرم‌هایی که تعاملات مبتنی بر متن را تسهیل می‌کنند، مانند فیس‌بوک و توییتر، ممکن است از طریق مکانیسم‌های مختلف، مانند اضطراب ناشی از مقایسه‌های اجتماعی و مصرف اخبار، به اختلالات خواب منجر شوند (۱۲-۱۴).

مطالعه‌ی صفاری و همکاران در تایوان نشان داد که افراد مبتلا به اعتیاد به رسانه‌های اجتماعی، ۵۶ درصد از مشکلات خواب را تجربه کردند که نشان‌دهنده پیامدهای گسترده‌تر استفاده مشکل‌ساز از رسانه‌های اجتماعی است (۱۱). مطالعه‌ی برای و همکاران در ایران نیز نشان داد میان استفاده از رسانه‌های اجتماعی و کیفیت خواب دانشجویان همبستگی منفی وجود دارد. همچنین ۴۰/۶ درصد از دانشجویان کیفیت خواب پایینی داشتند (۶).

اعتیاد به رسانه‌های اجتماعی در بین جوانان به‌سرعت در سراسر جهان در حال افزایش است. به دلیل این افزایش سریع نسل جوان دچار ناهنجاری‌های روانی و پزشکی مختلفی شده است. استفاده از رسانه‌های اجتماعی به‌عنوان محرک مهم اختلال خواب در میان بزرگسالان در نظر گرفته می‌شود (۱۵). مطالعات مختلفی جهت بررسی اثرات این استفاده اعتیادآور از رسانه‌های اجتماعی در رابطه با افسردگی، اضطراب و استرس انجام شده است، اما تحقیقات محدودی وجود دارد که به اختلال در کیفیت خواب به دلیل استفاده اعتیادآور از رسانه‌های اجتماعی پرداخته شده باشد. لذا این مطالعه با هدف بررسی میزان اعتیاد به رسانه‌های اجتماعی در بین دانشجویان و همچنین ارتباط آن با کیفیت خواب و عوامل تعیین‌کننده در اعتیاد به رسانه‌های اجتماعی انجام شده است.

روش‌ها

مطالعه‌ی حاضر به روش توصیفی-تحلیلی و به‌صورت مقطعی در بازه زمانی سه ماهه‌ی دی‌ماه تا اسفندماه سال ۱۳۹۹ در میان کلیه‌ی دانشجویان دانشگاه علوم پزشکی جندی‌شاپور اهواز انجام شد. حجم

مشکلات متوسط در بیشتر از ۳ حیطه است. حساسیت و ویژگی این پرسشنامه به ترتیب ۸۹/۶ و ۸۶/۵ درصد و پایایی درونی ۰/۸۳ محاسبه شد. همچنین روایی پرسشنامه با استفاده از روش بازآزمایی ۰/۸۵ برآورد شد (۱). در ایران این پرسشنامه را فرهی مقدم و همکاران روان‌سنجی کرده‌اند که آلفای کرونباخ نسخه‌ی فارسی ۰/۷۷ گزارش شده است (۱۷).

مشکلات متوسط در بیشتر از ۳ حیطه است. حساسیت و ویژگی این پرسشنامه به ترتیب ۸۹/۶ و ۸۶/۵ درصد و پایایی درونی ۰/۸۳ محاسبه شد. همچنین روایی پرسشنامه با استفاده از روش بازآزمایی ۰/۸۵ برآورد شد (۱). در ایران این پرسشنامه را فرهی مقدم و همکاران روان‌سنجی کرده‌اند که آلفای کرونباخ نسخه‌ی فارسی ۰/۷۷ گزارش شده است (۱۷).

پرسشنامه‌ی اعتیاد به شبکه‌های اجتماعی: این پرسشنامه با هدف سنجش اعتیاد به شبکه‌های اجتماعی مبتنی بر موبایل توسط خواجه احمدی و همکاران طراحی و روان‌سنجی شد (۱۸). این پرسشنامه دارای ۲۳ گویه در ۴ مؤلفه عملکرد فردی، مدیریت زمان، خودکنترلی و روابط اجتماعی است. نمره‌گذاری سؤالات در مقیاس پنج‌درجه‌ای لیکرت از ۱ تا ۵ نمره‌گذاری می‌شود. حداقل و حداکثر امتیاز کل پرسشنامه به ترتیب ۲۳ و ۱۱۵ امتیاز می‌باشد. نقطه‌ی برش به این صورت است که اعتیاد کاربران شبکه‌های اجتماعی در ۴ سطح کاربر پایین‌تر از حد معمول (۲۳-۴۶)، کاربر معمولی (۴۶-۶۹)، کاربر در شرف اعتیاد (۶۹-۹۲) و کاربر معتاد (۹۲-۱۱۵) توصیف می‌شود. شاخص و نسبت روایی محتوایی به ترتیب ۰/۹۵ و ۰/۸۶ محاسبه شد. ضریب آلفای کرونباخ برای کل پرسشنامه ۰/۹۲ و همچنین به تفکیک برای هر کدام از عامل‌های پرسشنامه با حداقل ۰/۶۸۱ و حداکثر ۰/۹۰۷ محاسبه گردید (۱۸).

وضعیت کیفیت خواب و اعتیاد به رسانه‌های اجتماعی در دانشجویان در جدول ۱ گزارش شده است. میانگین کیفیت خواب در دانشجویان $2/62 \pm 6/67$ هست که نشان‌دهنده‌ی کیفیت خواب نامطلوب در دانشجویان است. همچنین میانگین نمره‌ی اعتیاد به رسانه‌های اجتماعی در دانشجویان $2/6 \pm 63/14$ بود که نشان می‌دهد دانشجویان کاربر معمولی رسانه‌های اجتماعی می‌باشند.

پس از اخذ مجوزهای لازم و دریافت کد اخلاق (IR.AJUMS.REC.1399.528) توسط کمیته‌ی اخلاق دانشگاه علوم پزشکی جندی‌شاپور اهواز، اقدام به جمع‌آوری داده‌ها شد. ملاحظات اخلاقی شامل ارائه‌ی معرفی‌نامه‌ی رسمی به افراد مورد مطالعه، کسب اجازه از مسئولین دانشکده‌ها، توضیح هدف پژوهش به شرکت‌کنندگان، آزاد بودن جهت خروج از مطالعه و محرمانه ماندن اطلاعات رعایت شد. در این مطالعه با توجه به شیوع ویروس کرونا، اعمال محدودیت‌ها، تعطیلی دانشکده‌ها و عدم دسترسی به دانشجویان، پرسشنامه‌ها به‌صورت آنلاین از طریق ایمیل، فضای مجازی و گروه‌های کلاسی در اختیار دانشجویان قرار گرفت. جهت تحلیل داده‌ها از آمار توصیفی مانند فراوانی و درصد، میانگین و انحراف معیار (SD) و آزمون‌های استنباطی مانند همبستگی t.Pearson مستقل، ANOVA و رگرسیون خطی ساده در نرم‌افزار آماری SPSS نسخه‌ی ۲۶ (IBM Corporation, Armonk, NY) استفاده شد. سطح معنی‌داری نیز ۰/۰۵ در نظر گرفته شد.

جدول ۱. وضعیت کیفیت خواب و اعتیاد به رسانه‌های اجتماعی در دانشجویان

سازه‌ها	دامنه	فراوانی	درصد
کیفیت خواب	مطلوب (کمتر از ۶)	۵۶	۴۸/۷
	نامطلوب (۶ و بالاتر)	۵۹	۵۱/۳
اعتیاد به رسانه‌های اجتماعی	پایین‌تر از معمول (۲۳-۴۶)	۱۱	۹/۶
	معمولی (۴۶-۶۹)	۵۷	۴۹/۶
	در شرف اعتیاد (۶۹-۹۲)	۴۵	۳۹/۱
	معتاد (۹۲-۱۱۵)	۲	۱/۷

ارتباط بین ویژگی‌های دموگرافیک با کیفیت خواب و اعتیاد به رسانه‌های اجتماعی در دانشجویان در جدول ۲ گزارش شده است. فقط بین میانگین نمره‌ی کیفیت خواب و وضعیت تأهل تفاوت معنی‌دار وجود داشت ($P = 0/04$). به‌طوری‌که افراد مجرد نسبت به افراد متأهل کیفیت خواب بهتری داشتند (جدول ۲).

میانگین ابعاد کیفیت خواب و اعتیاد به رسانه‌های اجتماعی و ارتباط آن با کیفیت خواب کل در دانشجویان در جدول ۳ گزارش شده است. مطابق با یافته‌ها با افزایش میانگین نمرات ابعاد، میانگین کل کیفیت خواب نیز افزایش می‌یافت و کیفیت خواب کاهش

یافته‌ها

در مطالعه‌ی حاضر، ۷۲ دانشجوی دختر (۶۲/۶ درصد) و ۴۳ دانشجوی پسر (۳۷/۴ درصد) حضور داشتند. میانگین سنی دانشجویان

نتایج رگرسیون خطی نشان داد اعتیاد به رسانه‌های اجتماعی قادر به پیشگویی تغییرات متغیر کیفیت خواب در دانشجویان است ($P = 0/001$). با توجه به مقدار B به ازای یک واحد افزایش در اعتیاد به رسانه‌های اجتماعی به اندازه‌ی $0/06$ باعث افزایش نمره‌ی کیفیت خواب می‌شود و کیفیت خواب کاهش می‌یابد. همچنین مقدار R^2 برابر با $0/1$ است، که نشان می‌دهد متغیر اعتیاد به رسانه‌های اجتماعی، 10 درصد تغییرات کیفیت خواب را پیش‌بینی می‌کند (جدول ۴).

می‌یافت. در صورتی‌که با افزایش میانگین مؤثر بودن (کارایی)، میانگین کل کیفیت خواب کاهش می‌یافت و کیفیت خواب بهتر می‌شد. همچنین با افزایش میانگین نمرات ابعاد و میانگین کل کیفیت خواب، کیفیت خواب کاهش می‌یافت. در نهایت میان کیفیت خواب دانشجویان با اعتیاد به رسانه‌های اجتماعی ارتباط مستقیم و معنی‌داری وجود داشت ($R = 0/3$ و $P = 0/04$). به طوری‌که با افزایش اعتیاد به رسانه‌های اجتماعی، کیفیت خواب کاهش می‌یافت.

جدول ۲. ارتباط بین ویژگی‌های دموگرافیک با کیفیت خواب و اعتیاد به رسانه‌های اجتماعی در دانشجویان

اعتیاد به رسانه‌های اجتماعی			کیفیت خواب			آزمون تی مستقل
P	T	میانگین	P	T	میانگین	
0/82	-0/23	-0/64	0/64	0/46	0/23	جنس
0/19	-1/33	-8/8	0/04	-2/05	-2/42	وضعیت تأهل
0/9	-0/12	-0/34	0/52	-0/65	-0/32	وضعیت سکونت
P	F	df	P	F	df	آزمون تحلیل واریانس یک‌طرفه
0/63	0/84	16	0/21	1/3	16	رشته تحصیلی
0/82	0/2	2	0/31	1/2	2	مقطع تحصیلی
0/87	0/41	6	0/78	0/54	6	دانشکده محل تحصیل
r	P	r	P	Pearson		سن
0/09	0/33	0/05	0/6			

جدول ۳. میانگین ابعاد کیفیت خواب و اعتیاد به رسانه‌های اجتماعی و ارتباطها آن با کیفیت خواب کل در دانشجویان

Pearson	P	ماکسیمم	مینیمم	میانگین (انحراف معیار)	مؤلفه‌ها	سازه‌ها	
0/66	<0/001	3	0	1/27 (0/67)	کیفیت ذهنی خواب	کیفیت خواب	
0/53	<0/001	3	0	1/08 (0/78)	تأخیر در خواب رفتن		
0/39	<0/001	3	0	1/41 (0/98)	مدت زمان خواب بودن		
-0/4	<0/001	0/89	0/4	0/77 (0/11)	مؤثر بودن (کارایی) خواب		
0/75	<0/001	2/3	0	0/84 (0/51)	اختلالات خواب		
0/67	<0/001	3	0	0/43 (0/77)	مصرف داروهای خواب‌آور		
0/68	<0/001	3	0	0/86 (0/79)	اختلال عملکرد روزانه		
0/24	0/01	37	10	22/62 (6/6)	عملکرد فردی		اعتیاد به رسانه‌های اجتماعی
0/20	0/04	26	6	17/23 (4/84)	مدیریت زمان		
0/25	0/007	19	4	10/85 (3/63)	خودکنترلی		
0/30	0/001	19	4	12/49 (3/23)	روابط اجتماعی		

جدول ۴. مدل رگرسیون خطی برای پیش‌بینی کیفیت خواب بر اساس اعتیاد به رسانه‌های اجتماعی در دانشجویان

R2	R	فاصله‌ی اطمینان (۹۵ درصد)	P	T	Beta	SE	B	شاخص	پیش‌بین
		بالا	پایین						
0/1	0/3	5/32	1/19	0/002	3/12	1/05	3/26	مقدار ثابت	
		0/086	0/022	0/001	3/37	0/302	0/06	اعتیاد به رسانه‌های اجتماعی	

بحث

اعتیاد به رسانه‌های اجتماعی، تأثیری مستقیم بر کیفیت خواب ضعیف دانشجویان دارد (۱۹). این مطالعه باهدف تعیین میزان اعتیاد به رسانه‌های اجتماعی و سطوح کیفیت خواب دانشجویان دانشگاه علوم پزشکی اهواز و بررسی رابطه بین کیفیت خواب و اعتیاد به رسانه‌های اجتماعی انجام شد.

نتایج مطالعه حاضر نشان داد ۴۷/۸ درصد از دانشجویان کیفیت خواب نامطلوب دارند. میانگین نمره کلی کیفیت خواب دانشجویان $2/62 \pm 6/67$ و نشان‌دهنده کیفیت خواب نامطلوب بود. مطالعه‌ی منصوری و همکاران نمره کلی کیفیت خواب دانشجویان را $8/57$ گزارش کرده است و ۷۳/۳ درصد دانشجویان کیفیت خواب نامطلوب داشته‌اند (۲۰).

مطالعه‌ی Zhu و همکاران در میان ۲۷۴۴ دانشجو در چین نشان داد، نمره کلی کیفیت خواب کمتر از ۷ و ۱۹/۹ درصد دانشجویان کیفیت خواب نامطلوب داشتند (۱۲) که تأییدکننده‌ی نتایج مطالعه‌ی حاضر است اما در میزان درصد دانشجویان دارای تفاوت است که به نظر می‌رسد این تفاوت ناشی از حجم نمونه، مدیریت مناسب استفاده از رسانه‌های اجتماعی و سایر شرایط اثرگذار بر کیفیت خواب باشد. مطالعه‌ی براتی و همکاران نشان داد، ۴۰/۶ درصد دانشجویان کیفیت خواب مناسبی نداشتند و نمره کلی کیفیت خواب $5/41 \pm 3/38$ بود (۶). که با نتایج مطالعه‌ی حاضر همخوانی داشت. مطالعه‌ی دیگری نشان داده است که نمره کلی کیفیت خواب دانشجویان $10/97 \pm 3/39$ و ضعیف است (۲۱). که با نتایج مطالعه‌ی حاضر همخوانی داشت.

یافته‌های مطالعه حاضر نشان داد میانگین نمره اعتیاد به رسانه‌های اجتماعی در دانشجویان $6/14 \pm 2/63$ و در قسمت عدم اعتیاد قرار داشت. باین حال ۴۰/۸ درصد از دانشجویان در شرف اعتیاد (۳۹/۱درصد) یا معتاد (۱۷/۷درصد) به رسانه‌های اجتماعی بودند. در مطالعه براتی و همکاران نمره کلی اعتیاد به رسانه‌های اجتماعی $8/15 \pm 63/36$ برآورد شده است (۶). که با نتایج مطالعه حاضر همخوانی داشت. مطالعه بزرگ خو و همکاران نشان داده است که ۱۹/۳۴ درصد از دانشجویان پزشکی اعتیاد به اینترنت دارند (۲۲). تفاوت در میزان درصد دانشجویان معتاد به اینترنت می‌تواند ناشی از نوع رشته باشد زیرا در مطالعه بزرگ خو فقط دانشجویان پزشکی حضور داشتند و در مطالعه حاضر دانشجویان از همه رشته‌ها بودند. در مطالعه Keretli و همکاران نیز نمره اعتیاد به رسانه‌های اجتماعی $8/15 \pm 63/36$ برآورده شده است (۲۱). که همانند نتایج مطالعه حاضر است.

مطابق با یافته‌های مطالعه‌ی حاضر فقط بین میانگین نمره کلی کیفیت خواب و وضعیت تأهل تفاوت معنی‌دار وجود داشت ($P = 0/04$). به‌طوری‌که افراد مجرد نسبت به افراد متأهل کیفیت خواب بهتری

داشتند. بین میانگین نمره کلی کیفیت خواب و اعتیاد به رسانه‌های اجتماعی با سایر متغیرهای دموگرافیک تفاوت معنی‌داری یافت نشد ($P > 0/05$). در مطالعه‌ی منصوری و همکاران نیز رابطه‌ی معنی‌داری بین متغیرهای دموگرافیک (مانند سن، مقطع تحصیلی، وضعیت تأهل، درآمد خانواده و ...) و کیفیت خواب دانشجویان مشاهده نشده است (۲۰). که با نتایج مطالعه‌ی حاضر همخوانی داشت.

در مطالعه‌ی براتی و همکاران نیز همانند مطالعه‌ی حاضر، هیچ تفاوت معنی‌داری میان متغیرهای دموگرافیک با کیفیت خواب و اعتیاد به رسانه‌های اجتماعی یافت نشده است (۶). به نظر می‌رسد دلیل تفاوت معنی‌دار وضعیت تأهل با کیفیت خواب، کم بودن افراد متأهل (۵ نفر، ۴/۳ درصد) در مطالعه‌ی حاضر باشد. همچنین برخلاف مطالعه‌ی حاضر مطالعه‌ی Osama و همکاران نشان داده است که میان سن، جنس و محل سکونت با اعتیاد به رسانه‌های اجتماعی ارتباط معنی‌دار وجود دارد (۲۳).

یافته‌های مطالعه حاضر نشان داد میان کیفیت خواب دانشجویان با اعتیاد به رسانه‌های اجتماعی ارتباط مستقیم و معناداری وجود داشت ($R=0/3$ و $P=0/04$). به طوری که با افزایش نمره اعتیاد به رسانه‌های اجتماعی، نمره عددی کیفیت خواب نیز افزایش می‌یابد و در نتیجه کیفیت خواب کاهش می‌یابد. همچنین نتیجه رگرسیون خطی نشان داد اعتیاد به رسانه‌های اجتماعی قادر به پیشگویی تغییرات متغیر کیفیت خواب در دانشجویان است ($P=0/001$). به طوری که اعتیاد به رسانه‌های اجتماعی، ۱۰ درصد تغییرات کیفیت خواب را پیش‌بینی می‌کند ($R^2=0/1$). مطالعه Zhu و همکاران نشان اعتیاد به رسانه‌های اجتماعی از عوامل مؤثر و پیش‌بینی کننده کیفیت خواب در دانشجویان ($OR = 1.415, 95\% CI: 1.118-1.791$) است (۱۲). که با نتایج مطالعه حاضر همخوانی دارد. همچنین همانند مطالعه حاضر در مطالعه دیگری گزارش شده است که میان نمره کلی کیفیت خواب دانشجویان با اعتیاد به رسانه‌های اجتماعی ارتباط مستقیم و معناداری وجود دارد (۶). مطالعه بزرگ خو و همکاران نشان داده است که نمره کلی کیفیت خواب در دانشجویان با اعتیاد و بدون اعتیاد به اینترنت تفاوت معناداری دارد. به طوری که دانشجویان که اعتیاد به اینترنت داشتند نمره کلی کیفیت خواب $8/15 \pm 4/15$ آن‌ها بالا بود (۲۲). مطالعه دیگری نشان داده است که ۸۱/۶۲ درصد از دانشجویان معتاد به اینترنت به‌طور معنی‌داری کیفیت خواب پایینی داشتند (۲۳).

مطالعه‌ی دیگری در ترکیه همانند نتایج مطالعه‌ی حاضر نشان داده است که با افزایش نمره کلی اعتیاد به رسانه‌های اجتماعی، نمره کلی کیفیت خواب بالا می‌رود و در نتیجه کیفیت خواب کاهش می‌یابد (۲۱). نتایج مطالعه‌ی حاضر و سایر مطالعات نشان داده‌اند که اعتیاد به رسانه‌های اجتماعی بر کیفیت خواب تأثیر نامطلوب دارد. در راستای

فعالیت‌های جایگزین می‌تواند مناسب باشد (۲۶).

نتیجه‌گیری

کیفیت خواب در دانشجویان پایین بود و استفاده از رسانه‌های اجتماعی با کیفیت خواب پایین مرتبط است. همچنین اعتیاد به رسانه‌های اجتماعی پیش‌بینی کننده‌ی کیفیت خواب در دانشجویان است. برگزاری دوره‌های آموزشی فرهنگ به‌کارگیری و استفاده از فناوری‌ها، مانند اینترنت، تلفن همراه و غیره در دانشگاه‌ها می‌تواند از مضرات اعتیاد به رسانه‌های اجتماعی مانند کیفیت خواب پایین جلوگیری کند.

تشکر و قدردانی

مقاله‌ی حاضر حاصل از طرح تحقیقاتی به شماره 99S57 مصوب کمیته‌ی تحقیقات دانشجویی دانشگاه علوم پزشکی جندی‌شاپور اهواز می‌باشد. از کلیه دانشجویان و کسانی که در اجرای این پژوهش همکاری کردند، صمیمانه تقدیر و تشکر می‌شود.

چگونگی تأثیر آن مشخص شده است که اعتیاد به اینترنت تقویت‌کننده‌ی اختلال در ریتم شبانه‌روزی است که بر زمان خواب و مدت خواب تأثیر منفی می‌گذارد (۲۴). همچنین توضیح احتمالی دیگر انتشار نور آبی از طریق صفحه نمایش است که به سرکوب ترشح ملاتونین از غده‌ی صنوبری و منجر به طولانی شدن تأخیر خواب می‌شود (۲۵).

محدودیت‌های این مطالعه شامل کوچک بودن اندازه‌ی جامعه پژوهش، خودگزارشی پرسشنامه‌ها که منجر به سوگیری حافظه می‌شود و یک بررسی مقطعی قادر به ایجاد پیوند علت و معلولی نمی‌باشد. با این وجود نقاط قوت این مطالعه شامل حضور دانشجویان همه‌ی رشته‌های تحصیلی علوم پزشکی و استفاده از پرسشنامه مختص به بررسی اعتیاد به رسانه‌های اجتماعی ساخته شده متناسب با جمعیت بومی است. در نهایت پیشنهاد می‌شود جهت پژوهش‌های آتی مطالعات مداخله‌ای و طولی با هدف افزایش کیفیت خواب، شناسایی پیش‌بینی کننده‌های کیفیت خواب و اعتیاد به رسانه‌های اجتماعی و آموزش اصول بهداشت خواب اجرا شود. استراتژی‌های غلبه بر اعتیاد به رسانه‌های اجتماعی شامل تعیین محدودیت‌های استفاده، حذف برنامه‌های رسانه‌های اجتماعی از دستگاه‌ها و درگیر شدن در

References

1. Buysse DJ, Reynolds 3rd CF, Monk TH, Berman SR, Kupfer DJ. The Pittsburgh Sleep Quality Index: a new instrument for psychiatric practice and research. *Psychiatry Res* 1989; 28(2): 193-213.
2. Fabbri M, Beracci A, Martoni M, Meneo D, Tonetti L, Natale V. Measuring subjective sleep quality: a review. *Int J Environ Res Public Health* 2021; 18(3): 1082.
3. Sejbuk M, Mirończuk-Chodakowska I, Witkowska AM. Sleep quality: a narrative review on nutrition, stimulants, and physical activity as important factors. *Nutrients* 2022; 14(9): 1912.
4. Jalali R, Khazaei H, Paveh BK, Hayrani Z, Menati L. The effect of sleep quality on students' academic achievement. *Adv Med Educ Pract* 2020; 11: 497-502.
5. Alhusseini NK, Ramadan M, Almasry Y, Atout M, Hamsho K, Mahmoud M, et al. Effects of sleep quality on academic performance and psychological distress among medical students in Saudi Arabia. *Health Scope* 2022; 11(2): e123801.
6. Barati M, Rashidi-darabdi S, Bakhshian P, Afshari M, Doosti-Irani A. Study relationship the overuse of cyberspace and sleep quality among students of University of Medical Sciences [in Persian]. *Pajouhan Sci J* 2020; 18(3): 24-33.
7. Dumitrescu M, Dumitrescu N, Turliuc Ş. The social media addiction: what have we learned so far?—A review. *BRAIN Broad Research in Artificial Intelligence and Neuroscience* 2023; 14(1): 117-37.
8. Zahran SK. Social media addiction among adolescents: a brief overview about recent findings. *J Addiction Research and Adolescent Behaviour* 2023; 6(2): 17-8.
9. Canogullari Ö, Yilmaz Y, Atabay EU. Investigation of Social Media Addiction in Terms of Social Appearance Anxiety and Social Desirability. *Int J Contemp Educ Res* 2023; 10(4): 1025-34.
10. Zaw CC, Azenal NA. Association between social media addiction and mental health among International Islamic University Malaysia (IIUM) undergraduate nursing students. *International journal of care scholars* 2021; 4(Supp1): 32-9.
11. Saffari M, Chen HP, Chang CW, Fan CW, Huang SW, Chen JS, et al. Effects of sleep quality on the association between problematic internet use and quality of life in people with substance use disorder [in Persian]. *BJPsych Open* 2022; 8(5): e155.
12. Zhu X, Zheng T, Ding L, Zhang X, Li Z, Jiang H. Exploring associations between social media addiction, social media fatigue, fear of missing out and sleep quality among university students: A cross-section study. *PLoS One* 2023; 18(10): e0292429.
13. Li X, Buxton OM, Lee S, Chang AM, Berger LM, Hale L. Sleep mediates the association between adolescent screen time and depressive symptoms. *Sleep Med* 2019; 57: 51-60.
14. Bhat S, Pinto-Zipp G, Upadhyay H, Polos PG. "To sleep, perchance to tweet?": in-bed electronic social media use and its associations with insomnia, daytime sleepiness, mood, and sleep duration in adults. *Sleep Health* 2018; 4(2): 166-73.

15. Khan AA, Sajjad M, Iqbal A. Impact of social media addiction on quality of sleep among university students: gender and socio-economic status are in focus. *Online Media and Society* 2022; 3: 54-62.
16. Ebrahimi S, Khammarnia M, Porvazn N, Karamipur M, Jamshidzahi H, Setoodezadeh F, et al. The Prevalence of Internet Addiction and its Relationship with Quality of Sleep and Quality of Life Among Students of Zahedan University of Medical Sciences [in Persian]. *Journal of School of Public Health and Institute of Public Health Research* 2018; 16(2): 126-37.
17. Farrahi Moghaddam J, Nakhaee N, Sheibani V, Garrusi B, Amirkaifi A. Reliability and validity of the Persian version of the Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI-P) [in Persian]. *Sleep and Breathing* 2012; 16: 79-82.
18. Khajeahmadi M, Pooladi S, Bahreini M. Design and assessment of psychometric properties of the addiction to mobile questionnaire based on social networks [in Persian]. *Iranian Journal of Psychiatric Nursing* 2017; 4(4): 43-51.
19. Özşahin Z, Güven Santur S, Aksoy Derya Y. The effect of social media addiction on premenstrual syndrome and sleep quality. *Genel Tıp Dergisi* 2023; 33(6): 739-45.
20. Mansouri A, Tavakkol Z, Farrokhran EM, Mokhayeri Y, Fotouhi A. Sleep quality of students living in dormitories in Tehran University of Medical Sciences (TUMS) in 2011 [in Persian]. *Iranian J Epidemiol* 2012; 8(2): 71-82.
21. Keretli O, Çiftçi ET, Lok S. Determining the Relationship between Social Media Addiction and Sleep Quality of Students, Faculty of Sports Sciences. *Austin J Nurs Health Care* 2023; 10(1): 1078.
22. Safari A, AsGharnejad Farid A. Comparing self-efficacy, quality of life and sleep quality among medical students with and without internet addiction [in Persian]. *Payesh (Health Monitor)* 2022; 21(2): 197-205.
23. Mahmoud OAA, Hadad S, Sayed TA. The association between Internet addiction and sleep quality among Sohag University medical students. *Middle East Curr Psychiatry* 2022; 29(1): 23.
24. Chen YL, Gau SSF. Sleep problems and internet addiction among children and adolescents: a longitudinal study. *J Sleep Res* 2016; 25(4): 458-65.
25. Moderie C, van der Maren S, Dumont M. Circadian phase, dynamics of subjective sleepiness and sensitivity to blue light in young adults complaining of a delayed sleep schedule. *Sleep Med* 2017; 34: 148-55.
26. Wu X. Research on the Ways to Overcome Social Media Addiction. 2023. [Online]. Available from: https://www.shs-conferences.org/articles/shsconf/pdf/2023/04/shsconf_sdmc2022_02023.pdf

The Relationship between Social Media Addiction and Sleep Quality among College Students: A Cross-sectional Study

Amin Torabipour¹, Zohre Nouri², Ahmad Tahmasebi-Ghorrabi³,
Mohammad Hosein Haghighizadeh⁴

Original Article

Abstract

Background: Addiction to social media is a growing problem with multiple effects on psychological functions, including sleep. Therefore, the present study aimed to investigate the relationship between social media addiction and sleep quality among students of Ahvaz University of Medical Sciences.

Methods: This descriptive-analytical study was conducted between January and March 2021 among 115 students of Ahvaz University of Medical Sciences. Data collection was done using social media addiction and Pittsburgh sleep quality questionnaires via a stratified random sampling method with proportional allocation. For data analysis, Pearson correlation tests, Independent T-test, ANOVA and simple linear regression were used. A significance level of 0.05 was considered.

Findings: The mean age of the students was 22.42 ± 1.64 years. According to the findings, 51.3% of students had poor sleep quality and 40.8% were at risk of addiction or addicted. The scores of students' sleep quality and social media addiction were 6.67 ± 2.62 and 63.14 ± 2.6 respectively. There was a significant relationship between sleep quality score and marital status ($P = 0.04$). Sleep quality in students had a direct and significant relationship with social media addiction ($P = 0.04$ and $R = 0.3$). Finally, linear regression showed that social media addiction predicted 10% of sleep quality changes ($R^2 = 0.1$).

Conclusion: Social media addiction has an adverse effect on students' sleep quality. Social media addiction is a predictor of sleep quality in students.

Keywords: Social media addiction; Addiction; Sleep quality; Students

Citation: Torabipour A, Nouri Z, Tahmasebi-Ghorrabi A, Haghighizadeh MH. **The Relationship between Social Media Addiction and Sleep Quality among College Students: A Cross-sectional Study.** J Isfahan Med Sch 2025; 43(819): 662- 9.

1- Associate Professor, Department of Healthcare Services Management, School of Health, Ahvaz Jundishapur University of Medical Sciences, Ahvaz, Iran

2- BSc in Healthcare Management, School of Health, Ahvaz Jundishapur University of Medical Sciences, Ahvaz, Iran

3- PhD Candidate, Student Research Committee, School of Health Management and Information Sciences, Iran University of Medical Sciences, Tehran, Iran

4-Instructor, Department of Biostatistics and Epidemiology, School of Health, Ahvaz Jundishapur University of Medical Sciences, Ahvaz, Iran

Corresponding Author: Ahmad Tahmasebi-Ghorrabi, PhD Candidate, Student Research Committee, School of Health Management and Information Sciences, Iran University of Medical Sciences, Tehran, Iran; Email: Tahmasbi.hcm@gmail.com