

بسمه تعالی

دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی - درمانی قزوین



معاونت پژوهشی

فرم پیش نویس طرح پژوهشی

عنوان طرح: بررسی رابطه میزان استفاده از شبکه های اجتماعی مجازی و سبک زندگی ارتقا دهنده سلامت در دانشجویان دانشگاه علوم پزشکی قزوین

نام و نام خانوادگی مجری / مجریان: اکرم شاهرخی، مهناز پوراسماعیل

دانشکده/مرکز تحقیقاتی: دانشکده پرستاری و مامایی

نوع مطالعه:

کیفی کارآزمایی بالینی اپیدمیولوژیک تحلیلی (موردی - شاهدی، هم گروهی)
 تولیدی پایه (تجربی) اپیدمیولوژیک توصیفی مبتنی بر اطلاعات بیمارستانی

نحوه مشارکت:

بدون مشارکت چندمرکزی داخلی چند مرکزی خارجی

در صورت مشارکت نوع و نحوه همکاری و تامین اعتبار را ذکر نمایید:

تاریخ پیشنهاد: ۹۴/۱۰/۲۳ *تاریخ شروع: / /
*تاریخ تصویب: / / *تاریخ خاتمه: / / مدت اجرا:.....۱۲.. ماه
هزینه ها:

- هزینه پرسنلی: ۲۶.۹۰۰.۰۰۰ ریال

- سایر هزینه ها: ۳۱۰۰۰۰۰ ریال

- هزینه آزمایش ها: - هزینه کل: ۳۰.۰۰۰.۰۰۰ ریال

آیا طرح در راستای اولویت های پژوهشی دانشگاه است؟

بلی اولویت شماره ۴۵ صفحه ۸۳

خیر

آیا موازین و دستورالعمل های اخلاقی وزارت متبوع، مندرج در سایت دانشگاه به آدرس زیر را مطالعه کرده اید؟
<http://vcr.qums.ac.ir/Portal/home/?172148> / کمیته ۲۰٪ اخلاق

بلی

خیر

آیا طرح نیاز به مطرح شدن در کمیته اخلاق در پژوهش های علوم پزشکی دانشگاه را دارد؟

بلی *تاریخ جلسه: / /

خیر

* موارد ستاره دار پس از تصویب طرح تکمیل خواهد شد.

قسمت اول - اطلاعات مربوط به مجریان و همکاران اصلی طرح**۱-۱ اطلاعات مربوط به مجریان طرح:**

نام و نام خانوادگی	تخصص و رتبه علمی	نشانی و تلفن تماس	محل امضاء
اکرم شاهرخی	مری، آموزش پرستاری	دانشکده پرستاری و مامایی ۳۳۲۳۷۲۶۸	
مهناز پوراسماعیل	کارشناس ارشد آموزش بهداشت	معاونت پژوهشی دانشگاه علوم پزشکی قزوین	

۲-۱ اطلاعات مربوط به همکاران اصلی طرح:

نام و نام خانوادگی	تخصص و رتبه علمی	نوع همکاری	نشانی و تلفن تماس	محل امضاء
دکتر کاظم حسین زاده	استادیار آموزش بهداشت	تجزیه و تحلیل آماری	دانشکده پرستاری و مامایی ۳۳۲۳۷۲۶۸	
عفت ملکی فرد	کارشناسی	مشارکت مؤثر در مراحل مختلف تهیه پروپوزال طرح، جمع آوری داده ها و تهیه گزارش طرح	معاونت پژوهشی دانشگاه علوم پزشکی قزوین	
فاطمه رحیمی	کارشناسی ارشد	مشارکت مؤثر در مراحل مختلف تهیه پروپوزال تهیه گزارش طرح	دانشگاه علوم پزشکی تهران، مرکز بهداشت جنوب تهران، واحد آموزش بهداشت تلفن:	
مهسا حیدری	دانشجوی کارشناسی پرستاری	جمع آوری داده ها	دانشکده پرستاری و مامایی: تلفن:	
حسن دمرچلو	دانشجوی کارشناسی پرستاری	جمع آوری داده ها	دانشکده پرستاری و مامایی: تلفن:	

۳-۱ فهرست پژوهشهای قبلی مجریان و مقالات چاپ شده مرتبط با طرح مورد نظر قید شود.

قسمت دوم - اطلاعات مربوط به طرح پژوهشی

الف-۱-۲ عنوان طرح به فارسی:

بررسی رابطه میزان استفاده از شبکه های اجتماعی مجازی و سبک زندگی ارتقا دهنده سلامت در دانشجویان دانشگاه علوم پزشکی قزوین.

ب-۱-۲ عنوان طرح به انگلیسی:

Investigation the relationship between use of Virtual social network and health promoting life style among students of Qazvin University of medical sciences

۲-۲ نوع طرح:

Experimental Development

**Applied

*Basic

□ بنیادی-کاربردی

□ کاربردی

■ بنیادی

۳-۲ بیان مسأله و بررسی متون (در صورت نیاز از حداکثر ۲ صفحه اضافی استفاده و کد مراجع را پی در پی ذکر نمائید).

شبکه های اجتماعی مجازی، نسل جدیدی از وب سایت های اینترنتی هستند. در این وب سایت ها، کاربران اینترنتی حول محور مشترکی به صورت مجازی دور یکدیگر جمع می شوند و جماعت های آنلاین را تشکیل می دهند در واقع شبکه اجتماعی شبکه ای متشکل از افراد و گروه ها و ارتباطات بین آنهاست.

گرایش به سایت های شبکه اجتماعی در سراسر دنیا همچنان رو به رشد است. شبکه های اجتماعی یکی از انواع رسانه های اجتماعی محسوب می شوند. رسانه های اجتماعی در سال های اخیر در زندگی آنلاین و آفلاین کاربران اینترنتی را آنچنان تأثیرگذار بوده اند که شکل های ارتباطات اجتماعی نیز از این رسانه های جدید تأثیر پذیرفته است. (۱)

سایت های شبکه های اجتماعی که اجتماعات مجازی کاربران اینترنتی هستند، جز خبر سازترین وب سایت های سال های اخیر اینترنت محسوب می شوند و بخش قابل توجهی از فعالیت های کاربران را در خود جای داده اند. چهار شبکه اجتماعی توئیتر، فیس بوک، لینکدین و مای اسپیس از معروف ترین شبکه های مجازی جهانی می باشند. به جز این شبکه ها که کاربرانی از سراسر دنیا از آنها استفاده می کنند، شبکه های مجازی دیگری با عنوان فیس بوک ایرانی، سایت های دوست یابی و همسریابی نیز در داخل کشور فعالیت می کنند. میزان استفاده از اینترنت و شبکه های مجازی چنان رو به گسترش است که نسل کنونی را نسل زد (Z)، نسل اینترنت یا نسل شبکه نام نهاده اند. این نسل متولدین اواسط دهه ی ۱۹۹۰ میلادی به بعد هستند بین استفاده نسل های مختلف از شبکه های اجتماعی و همچنین انگیزه های آنها از پیوستن به فضای مجازی تفاوت های قابل توجهی وجود دارد. به عنوان مثال، نتایج تحقیقات نشان داده است که مادران نسبت به پدران بیشتر از فیس بوک استفاده می کنند و بیشتر دوستان فیس بوکی مادران، اعضای خانواده و خویشاوندان آنها هستند؛ اما پدران بیشتر با دوستان فیس بوکی خود در خارج از فیس بوک ارتباط برقرار می کنند حال آنکه نسل اینترنت تماس با دوستان و سرگرمی را نسبت به تماس با خانواده به عنوان دلیل عضویت در شبکه های اجتماعی مجازی ذکر می کنند. (۳)

بنابراین جذابیت شبکه های اجتماعی از یک سو و سهولت فعالیت در این دسته از جوامع سبب می شود تا رابطه میان عضویت و حضور در شبکه های اجتماعی اینترنتی و تغییرات سبک زندگی به عنوان موضوع مهمی مطرح گردد. در این شرایط این پرسش به وجود می آید که حضور در شبکه های اجتماعی چه تأثیری بر سبک زندگی کاربران دارد و باعث کدام تغییرات رفتاری در این حیطه می شود. (۴) در این میان، جوان بودن اغلب کاربران اینترنت باعث شده است تا نگرانی در خصوص سلامت جسمی، روانی و اجتماعی نسل آینده بیشتر شود و همین امر مسؤولیت شناخت

دقیق و برخورد آگاهانه با این اثرات را سنگین تر می سازد. پیامدهای وابستگی به اینترنت، متنوع است و از مهم ترین آنها می توان به اختلال در سلامت روانی-فردی، افسردگی، کاهش روابط اجتماعی، بی خوابی، تداخل با عملکرد شخصی، از دست دادن کار و کاهش عملکرد تحصیلی اشاره کرد. (۵)

سبک زندگی ارتقا دهنده سلامت ترکیبی از شش بعد رشد روحی و اعتقاد به قدرت برتر خداوند در جهت حفظ بعد روانی سلامتی، احساس مسئولیت در قبال حفظ و ارتقای سلامتی خود و جامعه، حفظ روابط بین فردی جهت ارتقای بعد اجتماعی سلامتی، مدیریت استرس در جهت پی شگیری از بیماری های جسمی و روانی، انجام فعالیت فیزیکی و رعایت رژیم غذایی سالم جهت حفظ سلامتی در زندگی روزانه می باشد. (۶) سازمان جهانی بهداشت اعلام کرد ۶۰ درصد کیفیت زندگی و وضعیت سلامتی یک شخص به رفتار و شیوه زندگی او بستگی دارد. (۷) اصلاح سبک زندگی یک استراتژی مهم و قابل توجه برای پیشگیری از بیماری های غیرواگیر در طول قرن ۲۰ و ۲۱ می باشد. (۸) اپیدمیولوژی بیماری ها در حال حاضر در مقایسه با گذشته تغییر کرده است و بیماری های غیرواگیر که چندعاملی هستند، رو به افزایش می باشد. این بیماری ها فقط تحت تأثیر سن، جنس و سابقه خانوادگی که فاکتورهای غیرقابل تغییر هستند، نمی باشد و فاکتورهای دیگری از قبیل عدم انجام فعالیت فیزیکی مناسب، چاقی، نداشتن رژیم غذایی متعادل و... که فاکتورهای قابل تغییر و اصلاح پذیرند، در بروز این بیماری ها دخالت دارند. بیماری های غیر واگیر از قبیل دیابت، فشارخون، بیماری های قلبی-عروقی و... از طریق اصلاح شیوه زندگی و بهبود مراقبت های بهداشتی قابل کنترل هستند. (۹) در سال های اخیر نیز بیشتر روی نقش مثبت و سازنده خود افراد در ایجاد، حفظ و ارتقای سلامتی خود تا بر نقش پرسنل بخش بهداشت و درمان در تأمین سلامتی مردم تاکید می شود. (۱۰) مطالعه های انجام شده نشان می دهد که رفتارهای سالم و بهداشتی میزان بیماری های جاری و همچنین میزان مرگ و میر را کاهش می دهد. (۱۱، ۱۲) از سوی دیگر، قسمت قابل ملاحظه ای از کاربران اینترنت و شبکه های اجتماعی را دانشجویان تشکیل می دهند. (۱۳)

با پیدایش شبکه های اجتماعی این شبکه ها جز جدایی ناپذیری از زندگی بسیاری از دانشجویان شدند که بر روی همه جوانب زندگی دانشجویی از جمله میزان مطالعه و عملکرد تحصیلی آنها تأثیر مستقیم و غیر مستقیم دارد. (۱۴) از مهمترین دلایل استفاده از این شبکه ها می توان به مواردی همچون ارتباط با سایر افراد، یادگیری قوانین اجتماعی، تفریح و سرگرمی و انتقال تجربیات در بین جوانان اشاره نمود. (۱۵، ۱۶)

آنچه ضرورت توجه به رابطه میان عضویت و حضور در شبکه های اجتماعی اینترنتی و سبک زندگی جوانان را بیشتر می کند علاقه ای است که قشر جوان به دلیل جذابیت ساختار این جوامع و ارضای نیازهای اجتماعی به عضویت در شبکه های اجتماعی اینترنتی دارد. هر چند که فعالیت در این شبکه ها باعث تسهیل ارتباط با دوستان می شود. (۱۵) اما به همان میزان با کاهش زمان مطالعه دانشجویان، باعث اختلال در روند تحصیل آنها می گردد. (۱۷) از جمله تأثیرات منفی چنین سایت هایی به ویژه در بین دانشجویان، می توان به افزایش اضطراب و استرس در آنها اشاره نمود. (۱۸) شبکه های اجتماعی صرفاً اثرات منفی نداشته و می توان با بکارگیری آنها در فرایند آموزشی یا درمانی، از آنها استفاده بهینه کرد. (۱۹، ۲۰)

به نظر می رسد امروزه با رشد کاربران شبکه های اجتماعی، سبک جدیدی از زندگی به نام سبک زندگی مجازی را در بین جوانان رواج یافته است، این شیوه زندگی که در آمیخته با شبکه های اجتماعی مجازی است همه فعالیت های روزمره جوانان را تحت تأثیر قرار می دهد. با توجه به نتایج مطالعات حاضر (۲۱، ۱۴) این واقعیت ممکن است به عنوان تهدیدی برای سلامت دانشجویان محسوب شود، اما در عین حال فرصت ارزشمندی است که میتوان از آن برای آگاه سازی و ایجاد نگرش مثبت در جهت تثبیت رفتارهای ارتقا دهنده سلامت و سبک زندگی سالم در طی دوره تحصیلات دانشگاهی بهره جست. البته این کار در گام اول منوط به داشتن تصویر درستی از وضعیت موجود سبک زندگی دانشجویان خواهد بود که بر اساس آن بتوان در جهت اصلاح رفتارهای پرخطر، مداخلات مناسب را طراحی و اجرا کرد. پر واضح است که آن چه تشخیص بهنگام، برنامه ریزی و اقدام صحیح در رابطه با مسایل مرتبط با شبکه های اجتماعی و اینترنت در دانشجویان را بیش از پیش ضروری مینماید، این است که این قشر بیشترین کاربران شبکه های

اجتماعی را رقم می زنند ضمن اینکه این جوانان آینده سازان کشور و به عبارتی مدیران و برنامه ریزان و متخصصین جامعه خواهند بود. این امر ضرورت شناخت دقیق و برخورد آگاهانه با مسایل مربوط به آنان را برای دست اندرکاران آموزش عالی و به دیگر سخن تمامی دانشگاه ها بیش از پیش مورد تاکید قرار می دهد. با توجه به اینکه جامعه با نسل جوانی روبرو است که از شبکه های اجتماعی به طور گسترده استفاده می کند، لذا پژوهشگران این طرح بر آن شدند که در آغاز به بررسی ارتباط استفاده از شبکه های اجتماعی مجازی و سبک زندگی ارتقاء دهنده دانشجویان گروه پزشکی که در واقع پرچمداران سلامت جامعه خواهند بود بپردازند تا بر اساس نتایج به دست آمده در صورت امکان در راستای برنامه ریزی برای تبدیل تهدیدهای ناشی از فعالیت در شبکه های اجتماعی مجازی به فرصتی برای ارتقاء سلامت دانشجویان و در آینده سلامت جامعه بهره برداری شود.

در زمینه شبکه های اجتماعی مجازی در ایران تحقیقات زیادی انجام نشده تعدادی از مطالعات که تا حدودی با تحقیق حاضر ارتباط دارد میتواند به موارد ذیل اشاره کرد:

- مطالعه افشاری و همکاران با عنوان تجربیات دانشجویان از پیامدهای شبکه های اجتماعی و به روش کیفی و رویکرد تحلیل محتوای قراردادی در سال ۹۳ انجام شد. داده ها از طریق مصاحبه عمیق نیمه ساختار یافته به روش نمونه گیری مبتنی بر هدف روی یازده دانشجوی دانشگاه آزاد واحد تویسرکان که روزانه بیش از ۴ ساعت از شبکه های اجتماعی استفاده می کردند، جمع آوری گردید. تحلیل داده ها منجر به استخراج سه درون مایه اصلی "تغییر در روابط خانوادگی و اجتماعی، تغییر در وضعیت جسمی، روانی و تحصیلی افراد و جایگزینی شبکه های اجتماعی مجازی در زندگی شد." این درون مایه ها به ترتیب با ده درون مایه فرعی "سرگرم شدن با شبکه های مجازی، تغییر در ارتباطات با خانواده و دوستان، ارتباط راحت با دیگران به دلیل گمنامی، ناآشنایی اطرافیان گمنام با این شبکه ها، ارتباط گفتاری و رفت و آمد کمتر، داشتن استرس و اضطراب، افت وضعیت تحصیلی، ازدواج نکردن، سهولت ارتباط و هزینه نکردن نسبت به سایر ارتباطات" در دانشجویان مشخص گردید. (۱۴)

با توجه به اینکه این مطالعه در مورد تجربیات دانشجویان در مورد شبکه های اجتماعی است تا حدودی مشابه مطالعه حاضر می باشد و از آنجایی که یک مطالعه کیفی است پایه ای برای مطالعات بعدی به حساب می آید. مطالعه جوادنی و همکاران در رابطه با الگوی استفاده از شبکه های اجتماعی مجازی به روش توصیفی تحلیلی در دانشجویان دانشگاه علوم پزشکی بیرجند نشان داد اکثر افراد شرکت کننده مؤنث بودند. ۳۷/۸ درصد در این شبکه ها عضویت داشته و ۳۶/۶ درصد حساب کاربری خود را در این شبکه ها بررسی می نمودند. میانگین استفاده از شبکه های اجتماعی ۰/۴۹±۱/۲۷ ساعت در روز بود. بیشترین دلیل استفاده از شبکه های اجتماعی مجازی ارتباط با دوستان قدیمی بود نتایج این مطالعه نشان داد که درصد قابل توجهی از شرکت کنندگان در شبکه های اجتماعی مختلف عضویت داشته اند. نویسندگان ارتقاء کیفیت آموزشی و فرهنگی اینگونه شبکه ها را بمنظور استفاده صحیح و بهینه دانشجویان پیشنهاد می کنند. (۲۱)

- مطالعه بشیر و همکاران در رابطه با شبکه های اجتماعی اینترنتی و سبک زندگی جوانان با استفاده از روش پیمایش اینترنتی وار سال پرسشنامه به صورت آن لاین نشان داد افراد با اهداف متنوعی عضو این شبکه ها می شوند که مهم ترین آن را سرگرمی دانسته اند. میان عضویت در شبکه های اجتماعی و نحوه اختصاص وقت به سایر فعالیت های اجتماعی ارتباط وجود داشته و بیشتر پاسخ دهندگان اذعان داشته اند که به دلیل استفاده بیش از حد از اینترنت و فعالیت در شبکه های اجتماعی مورد اعتراض سایر اعضای خانواده واقع شده اند. میان عضویت در شبکه های اجتماعی اینترنتی با مقوله هایی نظیر ارتباط با جنس مخالف و شیوه محاورات اعضا در محیط بیرونی ارتباط وجود داشت. در نتیجه بین عضویت در شبکه های اجتماعی اینترنتی و سبک زندگی جوانان ارتباط وجود داشت. (۴)

- مطالعه فیاض بخش و همکاران در زمینه تأثیر اینترنت بر سبک زندگی مرتبط با سلامت در دانشجویان به روش توصیفی - تحلیلی به وسیله پرسشنامه ای که شامل متغیرهای دموگرافیک، سطح دانش، وضعیت نگرش و سبک زندگی کاربران در پنج حیطه مربوط به سبک زندگی شامل تغذیه، فعالیت بدنی، استرس و فشارهای روانی، کشیدن سیگار و استفاده از مواد مخدر و رفتار جنسی مدنظر قرار گرفته است. نشان داد که بیش از ۵۰ درصد آنها سبک زندگی نامطلوبی داشتند و تنها ۴/۴ درصد شرکت کنندگان در مطالعه آگاهی مطلوبی نسبت به تأثیر اینترنت بر سلامت خود داشتند. ۷۰ درصد دانشجویان قبول داشتند که کار با اینترنت سبب کاهش فعالیت بدنی می شود و ۴۷ درصد با این موضوع که استفاده از اینترنت تمایل افراد را برای کشیدن سیگار افزایش می دهد موافق نبودند. (۲۲)

- نتایج پژوهش سلیمانی نژاد و همکاران در همین رابطه به روش توصیفی و به وسیله پرسش نامه ای جمع آوری گردید که سبک زندگی کاربران را در پنج حیطه تغذیه، فعالیت بدنی، استرس و فشارهای روانی، کشیدن سیگار و مصرف مواد مخدر و رفتار جنسی می سنجید. نشان داد اکثریت دانشجویان رفتار تغذیه مناسبی داشتند بیش از ۵۰ درصد اعلام کردند که اینترنت تغییری در وضعیت تغذیه ای آنها نمی دهد. ۴۴/۴ درصد بیان کردند در ماه گذشته ورزش نکرده اند. ۶۸/۴ درصد اعلام کردند اینترنت تغییری در فعالیت بدنی آنها ندارد. ۱۸/۹ درصد احساس خستگی و ۳۲/۸ درصد احساس رضایت و آرامش پس از استفاده از اینترنت داشتند. تقریباً ۹۰ درصد افراد به این سؤال که اینترنت چه تأثیری بر وضعیت مصرف سیگار، مواد مخدر و رابطه جنسی غیر ایمن در آنها داشته است، پاسخ ندادند. به نظر می رسد اینترنت تأثیر چندانی بر سبک زندگی مرتبط با سلامت دانشجویان نداشته است و پژوهشگران نیاز به مطالعات بیشتر در همین زمینه را مطرح نمودند. (۲۳)

در مطالعات اشاره شده در بالا الگوی استفاده از شبکه های اجتماعی سنجیده شده و در دو مطالعه آخر سبک زندگی در ارتباط با اینترنت بررسی شده است. و در هیچ یک از این مطالعات بالا ارتباط بین سبک زندگی ارتقا دهنده سلامت و استفاده از شبکه های اجتماعی بررسی نشده است.

- مطالعه ماهری و همکاران در رابطه با بررسی سبک زندگی ارتقا دهنده سلامت نشان داد میانگین نمره سبک زندگی ارتقا دهنده سلامت در دانشجویان $119 \pm 20/3$ از حداکثر نمره قابل احتساب ۲۰۸ به دست آمد که نشان دهنده وضعیت متوسط است. این مطالعه به روش مقطعی و با استفاده از نمونه گیری تصادفی انجام شده روی ۲۵۰ دانشجویان انجام شد. بین سبک زندگی ارتقا دهنده سلامت کل با متغیرهای وضعیت اشتغال، وضعیت تأهل و سن و نمره معدل فرد ارتباط معنی داری وجود داشت. ولی بین میانگین سبک زندگی ارتقا دهنده سلامت کل و متغیرهای جنس و مقطع تحصیلی ارتباط معنی دار وجود نداشت (۲۴) در این مطالعه فقط سبک زندگی ارتقا دهنده سلامت سنجیده شده و رابطه ای با شبکه های اجتماعی مجازی سنجیده نشده است.

- مطالعه Pantic و همکاران در رابطه با بررسی ارتباط بین استفاده از شبکه های اجتماعی و افسردگی نشان داد که بین افسردگی و استفاده از شبکه های اجتماعی ارتباط وجود دارد در این مطالعه مشخص شد بین مدت زمان استفاده از شبکه های اجتماعی و افسردگی ملایم ارتباط معنی داری وجود دارد. (۲۵)

- مطالعه Brisson GE سال ۲۰۱۲ در رابطه با تفاوت استفاده از شبکه های اجتماعی در بین دانشجویان پزشکی و استادان نشان داد دانشجویان نسبت به اساتید بیشتر از شبکه های اجتماعی استفاده می کنند همچنین نوع و نحوه استفاده از شبکه های اجتماعی در آنها متفاوت است. در این مطالعه الگوی استفاده از شبکه های اجتماعی، نگرش در زمینه فعالیت در شبکه های اجتماعی، تجربه تعامل با بیماران آنلاین و آگاهی از راهنمایی های ارائه شده توسط موسسات در زمینه استفاده از شبکه های اجتماعی مورد بررسی قرار گرفت. نتایج این مطالعه نشان داد ۹۴٪ دانشجویان و ۴۸٪ اساتید کاربر شبکه های اجتماعی هستند. اساتید بیش از دانشجویان به برقراری تعامل با بیماران در شبکه های اجتماعی پرداختند. همچنین میزان و نحوه استفاده از شبکه های اجتماعی در دو گروه متفاوت بود. آموزش نحوه استفاده از این شبکه ها برای دانشجویان مفید بود. موضوعات حیطه آموزش شامل: مدیریت دوست یابی، هدایت جستجوی اینترنتی در رابطه با بیماران، شناسایی حدود مضرات بالقوه استفاده از شبکه های اجتماعی بود. (۲۶)