



بررسی اثر بخشی آموزش خود مراقبتی بر اعتیاد به اینترنت و کیفیت زندگی دانشجویان پرستاری در کرونا

نویسندگان:

مینا رحیمی^۱، سمیه ستوده^۱، آرزو نیک نژاد جلالی^{۱*}، حجت ندیمی^۲

۱- گروه پرستاری، واحد سبزوار، دانشگاه آزاد اسلامی، سبزوار، ایران

۲- دانشجوی کارشناسی ارشد مهندسی بهداشت محیط، گروه مهندسی بهداشت محیط، دانشکده بهداشت، مرکز تحقیقات بیماری‌های غیرواگیر، دانشگاه علوم پزشکی سبزوار، سبزوار، ایران

Journal of Education and Ethics in Nursing, Vol.14, No.1&2, Spring & Summer 2025

چکیده:

مقدمه: دوران همه‌گیری کووید-۱۹، تغییرات گسترده‌ای را در زندگی دانشجویان ایجاد کرد. افزایش استفاده از اینترنت و کاهش کیفیت زندگی از جمله چالش‌های مهم این دوره بود. پژوهش حاضر، با هدف تعیین تأثیر آموزش خودمراقبتی بر کاهش اعتیاد به اینترنت و بهبود کیفیت زندگی دانشجویان پرستاری انجام شد.

روش کار: پژوهش حاضر، با دو معیار گروه مداخله و کنترل و همچنین، همکاری ۵۰ دانشجوی رشته پرستاری انجام شد. گروه مداخله، آموزش‌های خودمراقبتی را در ۶ جلسه حضوری دریافت کردند؛ در حالی که گروه کنترل، هیچ مداخله‌ای نداشتند. داده‌ها با استفاده از پرسشنامه‌هایی از جمله: اعتیاد به اینترنت کیمبرلی یانگ و کیفیت زندگی سازمان بهداشت جهانی (WHOQOL-BREF) به صورت قبل و بعد از مداخله جمع‌آوری و وارد نرم افزار spss27 شدند. تحلیل آماری داده‌ها، با استفاده از آزمون‌های تی زوجی، تی تست و آنالیز کوواریانس یک راهه مورد بررسی قرار گرفت.

یافته‌ها: نتایج مطالعه نشان داد که میانگین نمرات کیفیت زندگی در گروه مداخله از ۸۵,۱۲±۷,۵ قبل از مداخله، به ۹۹,۰۵±۸,۶۶ بعد از مداخله افزایش یافته است که این افزایش از نظر آماری معنادار بود ($P < 0/01$)؛ همچنین میانگین نمرات اعتیاد به اینترنت در این گروه، از ۴۴,۳۳±۶,۲۲ قبل از مداخله به ۳۳,۰۴±۵,۲۹ بعد از مداخله کاهش پیدا کرد که این کاهش نیز از نظر آماری معنادار نشان داد ($P < 0/01$).

نتیجه‌گیری: نتایج نشان‌دهنده تأثیر مثبت آموزش خودمراقبتی در کاهش استفاده از اینترنت و بهبود کیفیت زندگی دانشجویان گروه مداخله بود. آموزش‌های خودمراقبتی می‌توانند، به عنوان راهکاری مؤثر برای کاهش وابستگی به اینترنت و ارتقای کیفیت زندگی دانشجویان، در شرایط بحرانی مانند دوران همه‌گیری کووید-۱۹، مورد استفاده قرار گیرند.

واژگان کلیدی: کووید-۱۹، خودمراقبتی، اعتیاد به اینترنت، کیفیت زندگی، مدیریت استرس

J Educ Ethics Nurs 2025;14(1&2):47-53

مقدمه

بیماری کووید-۱۹ که تا دسامبر ۲۰۲۱، باعث ابتلای بیش از ۲۶۰ میلیون نفر و مرگ بیش از ۷,۷ میلیون نفر در سراسر جهان شده که تأثیرات عمیقی را بر جنبه‌های مختلف زندگی انسان‌ها گذاشته است (۱). همه‌گیری این بیماری، علاوه بر ایجاد اختلالات برجسته اقتصادی، سبک زندگی افراد را به

* نویسنده مسئول، نشانی: دانشجوی کارشناسی ارشد مهندسی بهداشت محیط، گروه مهندسی بهداشت محیط، دانشکده بهداشت، مرکز تحقیقات بیماری‌های غیرواگیر، دانشگاه علوم پزشکی سبزوار، سبزوار، ایران.

پست الکترونیک: nikna1368@gmail.com

تلفن تماس: ۰۹۱۵۱۷۴۱۰۰۴

تاریخ پذیرش: ۱۴۰۳/۱۲/۱۸

تاریخ دریافت: ۱۴۰۳/۰۶/۲۷

دانشجویان در کشورهای مختلفی مانند: آمریکا، چین، کره، انگلستان، استرالیا، تایوان، ژاپن و کشورهای اروپای شرقی و غربی مشاهده می‌شود (۸، ۹).

خودمراقبتی، یکی از مهم‌ترین شکل‌های مراقبت‌های اولیه است که هم در کشورهای توسعه یافته با ساختار سلامت پیشرفته و هم در کشورهای کم‌تر توسعه یافته، اهمیت ویژه‌ای دارد (۷). خودمراقبتی شامل فعالیت‌های آگاهانه، هدفمند و قابل یادگیری است که فرد برای خود، خانواده و دیگران انجام می‌دهد تا سالم بماند (۱۰). این مفهوم نه تنها موجب افزایش کارایی و مهارت‌های فردی در زندگی می‌شود؛ بلکه یکی از متغیرهای ضروری در آموزش دانشجویان پرستاری نیز محسوب می‌شود (۱۱). انتظار جامعه از دانشگاه‌ها این است که دانشجویان را به توانایی خودمراقبتی و خودکارآمدی مجهز کنند؛ زیرا دانشجویان در مرحله‌ای حساس از زندگی و گذر به بزرگسالی قرار دارند و تغییرات و تحولات دوران دانشجویی می‌تواند، بر سلامت آنان در طول زندگی تأثیر بگذارد (۷، ۱۲).

هدف از مطالعه حاضر، تعیین تأثیر آموزش خودمراقبتی بر اعتیاد به اینترنت و کیفیت زندگی دانشجویان پرستاری در دوران کرونا بوده است.

روش کار

پژوهش حاضر، از نوع پیش‌آزمون و پس‌آزمون، با گروه کنترل بود که اثربخشی آموزش خودمراقبتی بر اعتیاد به اینترنت و کیفیت زندگی جوانان، در دوران کرونا را بررسی کرد. جامعه آماری شامل ۱۵۰ نفر از دانشجویان پرستاری دانشگاه آزاد اسلامی سبزوار (۱۴۰۰) را تشکیل داد که به صورت نمونه‌گیری در دسترس انجام شد. دانشجویان پرستاری دانشگاه آزاد اسلامی واحد سبزوار، با گروه سنی ۱۹ تا ۳۰ سال که در دوران کرونا مشغول به تحصیل بودند و از اینترنت و گوشی هوشمند استفاده کرده و تمایل به شرکت در مطالعه را داشتند، در پژوهش شرکت کردند. دانشجویان از سال‌های مختلف تحصیلی (سال اول تا سال چهارم) انتخاب شدند.

حجم نمونه براساس مطالعه عشقی و همکاران (۱۳) که میانگین نمره اعتیاد به اینترنت، در گروه مداخله در پیش‌آزمون $45/10 \pm 63/30$ و در پس‌آزمون $60/14 \pm 81/45$ بود، با اطمینان ۹۵ درصد و توان ۸۰ درصد، با استفاده از فرمول مقایسه دو میانگین، ۲۰ نفر در هر گروه محاسبه شد که با در نظر گرفتن ریزش، سرانجام ۲۵ نفر برای هر گروه، گزینش گردید.

پرسشنامه‌های مورد استفاده شامل: اعتیاد به اینترنت کیمبرلی یانگ (Kimberly Young) و کیفیت زندگی سازمان بهداشت جهانی (WHOQOL-BREF) بود (۱۴). پرسشنامه کیمبرلی یانگ

شدت تغییر داده و باعث افزایش نگرانی‌های مرتبط با سلامت روان، به‌ویژه در میان نوجوانان و جوانان شده است. دانشجویان دانشگاهی، به‌عنوان زیرمجموعه‌ای از جمعیت جوان، در دوران همه‌گیری نیاز ویژه‌ای به مراقبت‌های بهداشتی، روانی ایمن و قابل دسترسی داشتند (۱، ۲). تحقیقات نشان دادند که این گروه در طول همه‌گیری از نظر سلامت روان، آسیب‌پذیری بیشتری داشته و علایم استرس و اختلالات خلقی در آنان افزایش یافته است (۲).

علی‌رغم افزایش نیاز به خدمات سلامت روان، استفاده از خدمات سنتی مشاوره حضوری با خطرات انتقال بیماری همراه بوده که همه‌گیری نیاز به خدمات سلامت روان از راه دور و به صورت گسترده را افزایش داده است (۳). مداخلات خودیاری آنلاین که کاربران را از طریق محتوای درمانی ارائه شده از طریق اینترنت راهنمایی می‌کنند، می‌تواند نیاز به مراقبت‌های بهداشتی و روانی از راه دور را در میان دانشجویان برآورده سازد. این مداخلات در رسیدگی به طیف وسیعی از مشکلات سلامت روانی کودکان و نوجوانان، مؤثر بوده و برخی از مراکز مشاوره دانشجویی، منابع خودیاری آنلاین خود را گسترش دادند (۴)؛ با این حال ارزیابی دقیق‌تر و گسترده‌تر این مداخلات، در شرایط همه‌گیری فعلی و بررسی تأثیر آن‌ها بر روی دانشجویان پرستاری به‌ویژه در دوران قرنطینه‌های اجباری، اهمیت ویژه‌ای دارد.

در این بین، یکی از عوامل مؤثر بر سلامت روان انسان‌ها، تکنولوژی و ارتباطات روزمره از طریق آن است (۲). دسترسی به اینترنت به‌عنوان پدیده‌ای رو به گسترش، هر روز تعداد بیشتری را به جمع استفاده‌کنندگان اضافه کرده است. در بین کاربران اینترنت، جوانان به‌خصوص دانشجویان، بیشترین استفاده را دارند. استفاده از اینترنت برای دانشجویان بسیار ضروری است؛ زیرا می‌تواند نقش مؤثری در کسب مهارت‌های مختلف یادگیری ایفا کند و بخشی مهمی از زندگی روزمره آنان را تشکیل دهد (۵). در عصر حاضر، اینترنت برای خرید، جمع‌آوری اطلاعات، گفت‌وگو با سایر کاربران و بسیاری از فعالیت‌های دیگر مورد استفاده قرار می‌گیرد؛ به‌طوری که به نظر می‌رسد هیچ جنبه‌ای از زندگی نیست که تحت تأثیر اینترنت قرار نگرفته باشد. کاربردهای فراوان اینترنت و جذابیت‌های آن سبب شده تا در سال‌های اخیر، پدیده‌ای به نام اعتیاد به اینترنت آشکار گردد (۶). اعتیاد به اینترنت، با عباراتی مانند: اختلال ناشی از استفاده زیادتر از اینترنت یا به‌کارگیری نامعقول و بیمارگونه از آن، تعریف می‌شود و همانند انواع دیگر اعتیاد، با علایمی از قبیل: افسردگی، کج خلقی، بی‌قراری، ازم‌گسیختگی روابط اجتماعی و افت تحصیلی همراه است (۷). اعتیاد به اینترنت به‌عنوان یک پدیده جهانی با شیوع متفاوت در بین جمعیت‌های مختلف، از ۵ تا ۲۵ درصد جمعیت

شرکت کنندگان، فرم رضایت نامه کتبی را تکمیل کردند. این رضایت نامه شامل اطلاعات مربوط به محرمانگی داده ها و امکان خروج از مطالعه در هر زمان بود؛ سپس ۶ جلسه ۶۰ دقیقه ای آموزش خودمراقبتی، طبق پروتکل مداخلات خودمراقبتی سازمان جهانی بهداشت (WHO) به صورت سخنرانی و بحث دو طرفه توسط پژوهشگر و با نظارت کارشناس متخصص (کارشناس ارشد روانشناسی) در گروه مداخله، با فاصله زمانی ۲ روز برگزار گردید. در پایان هر جلسه، به آن ها تکالیف خانگی داده شد و در جلسه بعد، بازخورد آن ارائه گردید.

قبل از شروع مطالعه، پرسشنامه های اعتیاد به اینترنت کیمبرلی-یانگ و کیفیت زندگی سازمان بهداشت جهانی به صورت پیش آزمون در جلسات حضوری، با رعایت اصول پروتکل های لازم در زمینه فاصله گذاری اجتماعی مربوط به کرونا برگزار شد. جهت تحلیل داده ها، از نرم افزار SPSS نسخه ۲۷ استعمال گردید. برای بررسی نرمال بودن متغیرها از آزمون شاپیرو ویلک و جهت تحلیل داده ها از آزمون های آماری تی زوجی، تی تست و آنالیز کوواریانس یک راهه استفاده شد.

یافته ها

هر دو گروه مداخله و کنترل، از لحاظ متغیرهای جمعیت شناختی از جمله: سن، جنسیت و وضعیت تأهل بررسی شدند. از هر دو جنس، به تعداد مساوی در هر دو گروه [خانم ۱۳ نفر (۵۲٪) و آقا ۱۲ نفر (۴۸٪)] حضور داشتند. وضعیت تأهل در هر دو گروه یکسان بود. [مجرد ۱۹ نفر (۷۶٪) و متأهل ۶ نفر (۲۴٪)] میانگین سنی افراد در گروه مداخله $24/3 \pm 2/5$ و در گروه کنترل $24/1 \pm 2/8$ سال بود. نتایج آزمون من ویتنی در جدول ۱، نشان داد که بین دو گروه، به لحاظ سنی اختلاف معنادار آماری وجود ندارد. ($p > 0/05$)

شامل: ۲۰ آیتم با مقیاس ۱ تا ۵ بوده که هر آیتم، با مقیاس لیکرتی ۱ (به ندرت) تا ۵ (همیشه) نمره گذاری شدند. دامنه نمرات این پرسشنامه از ۲۰ تا ۱۰۰، متغیر بودند؛ به این صورت که نمره کم تر از ۴۹، نشان دهنده کاربر عادی و نمره ۵۰ یا بیشتر، نشان دهنده اعتیاد به اینترنت نشان دادند. این پرسشنامه، بدهای مشکلات اجتماعی، تأثیر بر عملکرد، فقدان کنترل، استفاده بیش از حد از چت روم، بی توجهی به مسائل شغلی و تحصیلی را مورد ارزیابی قرار داد. اعتبار درونی این پرسشنامه در مطالعات مختلف، تأیید شده و پایایی آن در مطالعات قبلی با ضریب آلفای کرونباخ $0/90$ گزارش شده است (۱۴). نسخه فارسی این مقیاس نیز در ایران مورد استفاده قرار گرفته و پایایی آن با آلفای کرونباخ $0/81$ ، توسط بیدی و همکاران و آلفای کرونباخ $0/88$ ، توسط مصلی نژاد و همکاران تأیید شده است (۱۵، ۱۶).

پرسشنامه کیفیت زندگی سازمان بهداشت جهانی دارای ۲۶ سؤال بود که کیفیت زندگی کلی و عمومی فرد را مورد ارزیابی قرار داد. این مقیاس، دارای ۴ زیرمقیاس شامل: سلامت جسمی (۷ سؤال)، سلامت روان (۶ سؤال)، روابط اجتماعی (۳ سؤال) و محیط زندگی (۸ سؤال) بود و با طیف لیکرت ۵ گزینه ای نمره گذاری شد. (از ۱ = خیلی بد تا ۵ = خیلی خوب) دامنه نمرات هر زیرمقیاس به ترتیب بین ۷ تا ۳۵ (سلامت جسمی)، ۶ تا ۳۰ (سلامت روان)، ۳ تا ۱۵ (روابط اجتماعی) و ۸ تا ۴۰ (محیط زندگی) بود.

نمره کل پرسشنامه از جمع امتیازات هر زیرمقیاس محاسبه شد و دامنه نمره کلی، بین ۲۶ تا ۱۳۰ قرار داشت. نمره بالاتر، نشان دهنده کیفیت زندگی بیشتر بود. پایایی این آزمون، در مطالعات مختلف بالای $0/75$ ، گزارش شد که در نسخه فارسی، ضریب آلفای کرونباخ برای هر زیرمقیاس، بین $0/76$ تا $0/91$ بوده است (۱۷).

جدول ۱. مقایسه اطلاعات جمعیت شناختی دو گروه مداخله و کنترل

متغیر	گروه مداخله		سطح معناداری
	انحراف معیار $\pm$ میانگین	گروه کنترل انحراف معیار $\pm$ میانگین	
میانگین سن (سال)	$24/3 \pm 2/5$	$24/1 \pm 2/8$	۰/۶۷

نتایج جدول ۲، نشان داد که بین میانگین نمرات دو گروه در پیش آزمون، تفاوت معناداری وجود ندارد؛ ($P > 0/05$) ولی پس از اجرای جلسات آموزشی خودمراقبتی، نمرات پس آزمون گروه مداخله در متغیر کیفیت زندگی افزایش و در متغیر اعتیاد به اینترنت، به طور معناداری کاهش داشته ($p < 0/001$) و در گروه کنترل، تغییر زیادی ایجاد نشده است. ($P > 0/05$)

فرض نرمال بودن نمرات متغیرها با استفاده از آزمون شاپیرو ویلک بررسی شد. نتایج نشان داد، نمرات پیش آزمون و پس آزمون برای هر دو متغیر کیفیت زندگی و اعتیاد به اینترنت از فرض نرمال بودن پیروی کردند؛ ($p > 0/05$) در نتیجه از آزمون های زوجی و تی تست استفاده شد.

جدول ۲. مقایسه میانگین نمرات کیفیت زندگی و اعتیاد به اینترنت در گروه‌های مداخله و کنترل قبل و بعد از مداخله

متغیر	زمان	قبل از مداخله	بعد از مداخله	سطح معناداری
کیفیت زندگی	گروه کنترل	۱۴,۲ ± ۸۹,۹۴	۱۲,۴۱ ± ۹۱,۸۳	*.۰۶۳۱
	گروه مداخله	۷,۵ ± ۸۵,۱۲	۸,۶۶ ± ۹۹,۰۵	*.۰۰۱ <
	سطح معناداری	**۰,۱۴۳	**۰,۰۲۱	
اعتیاد به اینترنت	گروه کنترل	۷,۱۶ ± ۴۱,۴۹	۸,۷ ± ۴۰,۵۹	*.۰۶۱۹
	گروه مداخله	۶,۲۲ ± ۴۴,۳۳	۵,۳۹ ± ۳۳,۰۴	*.۰۰۱ <
	سطح معناداری	**۰,۱۴۱	**۰,۰۰۱	

*آزمون تی زوجی **آزمون تی تست

کردن تأثیر تغییرات پیش‌آزمون روی متغیر عامل پس‌آزمون، نتایج پس‌آزمون نشان داد که اختلاف آماری بین دو گروه، به لحاظ کیفیت زندگی وجود داشت. به عبارت دیگر، دو گروه مداخله و کنترل، تفاوت معناداری با یکدیگر دارند. ($p=0/034$) ۹ درصد تفاوت میان در نمرات پس‌آزمون، مربوط به تأثیر آموزش خودمراقبتی نشان داده شده؛ آن‌گونه که نتایج، بیان کردند که میانگین نمرات کیفیت زندگی گروه مداخله با گروه کنترل، در پایان آموزش کمتر بوده است. (جدول ۳)

بعد از برطرف کردن تأثیر تغییرات پیش‌آزمون روی متغیر عامل پس‌آزمون، نتایج پس‌آزمون نشان داد که اختلاف آماری بین دو گروه، به لحاظ اعتیاد اینترنت وجود داشت. به عبارت دیگر، دو گروه مداخله و کنترل، تفاوت معناداری با یکدیگر دارند. ($p<0/001$) ۲۷ درصد تفاوت میان در نمرات پس‌آزمون، مربوط به تأثیر آموزش خودمراقبتی می‌باشد؛ به این ترتیب، نتایج نشان داد که میانگین نمرات اعتیاد به اینترنت گروه مداخله با گروه کنترل، در پایان آموزش کمتر بوده است؛ همچنین بعد از برطرف

جدول ۳. نتایج تحلیل کوواریانس یک راهه بر روی پس‌آزمون میانگین نمرات متغیرهای اعتیاد به اینترنت و کیفیت زندگی

متغیر	مجموع مجذورات	درجه آزادی	میانگین مجموع مجذورات	F	سطح معنی داری	ضریب اتا
پیش‌آزمون	۲۰۳,۴۰۲	۱	۲۰۳,۴۰۲	۴,۱۸۳	۰,۰۴۶	۰,۰۸۲
گروه	۸۴۵,۶۸۷	۱	۸۴۵,۶۸۷	۱۷,۳۹۲	<۰,۰۰۱	۰,۲۷
خطا	۲۲۸۵,۳۷۸	۴۷	۴۸,۶۲۵			
کل	۷۰۹۸۵,۸	۵۰				
پیش‌آزمون	۴۳,۱۴۱	۱	۴۳,۱۴۱	۰,۳۷۲	۰,۵۴۵	۰,۰۰۸
گروه	۵۵۶,۳۵۹	۱	۵۵۶,۳۵۹	۴,۷۹۲	۰,۰۳۴	۰,۰۹۳
خطا	۵۴۵۶,۹۳۹	۴۷	۱۱۶,۱۰۵			
کل	۴۶۱۶۳۴,۹۸۸	۵۰				

طبق نتایج مطالعه حاضر، قبل از مداخله، دانشجویان نمرات پایین‌تری از کیفیت زندگی و نمرات بالاتری از اعتیاد به اینترنت را گزارش کردند. تحقیقی که توسط محمد بدرالدین و همکاران انجام شد، نشان داد که تقریباً نیمی از دانشجویان پرستاری، در سطح متوسطی از خطرات استفاده از اینترنت قرار دارند (۱۸).

نتایج پژوهش حاضر نشان داد که آموزش خودمراقبتی بر کاهش اعتیاد به اینترنت و افزایش کیفیت زندگی در گروه مداخله، تأثیر مثبت داشته است؛ آن‌گونه که یافته‌ها نشان داد که با بررسی ژانگ و همکاران همسویی دارد (۱۹). مداخله آموزشی از طریق مکانیسم‌های مختلفی به دانشجویان کمک کرد تا تعادل بهتری بین فعالیت‌های آنلاین و زندگی شخصی برقرار کنند که باعث کاهش رفتارهای وابسته به اینترنت شد. این مداخله، با افزایش آگاهی دانشجویان نسبت به مضرات و پیامدهای منفی استفاده

بحث

هدف از انجام پژوهش حاضر، تعیین تأثیر آموزش خودمراقبتی بر اعتیاد به اینترنت و کیفیت زندگی دانشجویان پرستاری دانشگاه آزاد اسلامی واحد سبزوار، در دوران کرونا بوده است. دانشجویان دانشکده پرستاری با عواملی همچون: خستگی، شیفت‌های طولانی کاری، سختی کار، ساعات نامنظم کاری و موقعیت‌های پیچیده، استرس‌زا و مبتنی بر تمرین‌های مکرر بالینی در موقعیت‌های حساس واقعی روبه‌رو هستند و زمانی که محیط تحصیل از افراد تقاضای بیشتری دارد، فرد ممکن است دچار نوعی بی‌توجهی نسبت به خود و درگیری زیاد در تحصیل شود و این نوع زندگی تحصیلی در محیط روان‌شناختی ناسالم، به عدم رضایت از زندگی تحصیلی، رشد نیافتگی، درک منفی از کار و محیط و سرانجام، باعث کاهش کیفیت زندگی دانشگاهی گردد.

امکان‌سنجی اجرای این برنامه‌ها در مدارس، دانشگاه‌ها و محیط‌های کاری می‌تواند، موضوعات مفید برای بررسی‌های آینده باشد.

نتیجه‌گیری

پژوهش حاضر، نشان داد که آموزش خودمراقبتی می‌تواند به عنوان یک راهکار مؤثر و یک روش نوآورانه در کاهش اعتیاد به اینترنت و بهبود کیفیت زندگی دانشجویان، مورد استفاده قرار گیرد. تأثیرات مثبت این آموزش‌ها بر سلامت روان و روابط اجتماعی دانشجویان نیز از اهمیت ویژه‌ای برخوردار است. در دوران همه‌گیری کووید ۱۹ که استفاده از اینترنت افزایش یافته است، اجرای برنامه‌های آموزشی خودمراقبتی می‌تواند، یک ابزار کارآمد برای کاهش اثرات منفی استفاده‌ی زیاده‌تر از اینترنت و بهبود کیفیت زندگی در بین دانشجویان پرستاری باشد.

ملاحظات اخلاقی

پژوهش حاضر، مطابق با اصول اخلاق در تحقیقات انسانی و با رعایت کامل حریم خصوصی شرکت‌کنندگان انجام شد. تمامی دانشجویان، پیش از ورود به مطالعه، فرم رضایت‌نامه‌ی آگاهانه را تکمیل کردند. کد اخلاق این مطالعه از کمیته‌ی اخلاق دانشگاه آزاد اسلامی واحد سبزوار، دریافت شده است.

تضاد منافع

نویسندگان مقاله، بیان کردند که هیچ‌گونه تضاد منافی در پژوهش حاضر وجود ندارد.

مشارکت نویسندگان

۱. مبینا رحیمی: کمک در نوشتن پروپوزال و انجام بخشی از نمونه‌گیری؛
۲. سمیه ستوده: ویرایش نهایی پروپوزال، مقاله و کمک در نمونه‌گیری؛
۳. آرزو نیک نژاد جلالی: ویرایش نهایی پروپوزال، مقاله و کمک در نمونه‌گیری (نویسنده‌ی مسئول مقاله)؛
۴. حجت ندیمی: کمک به نگارش قسمتی از متن مقاله.

تشکر و قدردانی

پژوهش حاضر، حاصل طرح تحقیقاتی با کد اخلاق "1401.002 REC.S.IAU.IR"، تحت حمایت معاونت تحقیقات دانشگاه آزاد سبزوار، مورد تصویب قرار گرفته است. نویسندگان از تمام کسانی

زیاده‌تر از اینترنت، حساسیت آن‌ها را نسبت به این موضوع افزایش داد؛ همچنین با تشویق دانشجویان به افزایش تعاملات اجتماعی حضوری، نیاز آن‌ها به استفاده از اینترنت به عنوان ابزار ارتباطی را کاهش داد. سرانجام، ارتقای خودآگاهی و توانایی کنترل رفتارها در دانشجویان باعث شد که آن‌ها بتوانند، استفاده از اینترنت را به طور مؤثرتری مدیریت کرده و به فعالیت‌های مفیدتری بپردازند. نیکی و همکاران، یک برنامه‌ی مداخله‌ای پیشگیرانه‌ی مبتنی بر رفتارشناختی - رفتاری برای جوانان، با رفتار اعتیاد به اینترنت را طراحی و آزمایش کردند. نتایج این مطالعه نشان داد، این برنامه در جلوگیری از پیشرفت منفی به مراحل جدی‌تر اعتیاد به اینترنت و کاهش اضطراب، استرس و ترس از تعامل اجتماعی شرکت‌کنندگان مؤثر بوده (۲۰) و نتایج آن با پژوهش حاضر هماهنگ نشان داد.

سالاروند و همکاران، فراوانی اعتیاد به اینترنت را در بین دانشجویان ۱۰ درصد گزارش کردند. نتایج این تحقیق، رابطه‌ی معناداری بین نمره‌ی اعتیاد به اینترنت و رضایت از زندگی را نشان داد که توصیه می‌شود دانشجویان از اینترنت، به عنوان ابزاری مفیدتر و کارآمدتر استفاده کنند و از اثرات مضر اینترنت آگاه شوند (۲۱).

همچنین نتایج مطالعه‌ی حاضر نشان داد که آموزش‌های خودمراقبتی می‌توانند، به عنوان یک راهکار مؤثر برای بهبود کیفیت زندگی مورد استفاده قرار گیرند؛ در نتیجه آموزش خودمراقبتی، باعث بهبود قابل‌توجهی در کیفیت زندگی دانشجویان گروه مداخله شد. Bach Xuan Tran و همکاران، در پژوهش خود اعتیاد به اینترنت در بین جوانان را ۲۱,۲ درصد گزارش کردند و نشان دادند که روابط آنلاین، تأثیر قابل‌توجهی بر رفتارها و سبک زندگی شرکت‌کنندگان مبتلا به اعتیاد به اینترنت، نسبت به شرکت‌کنندگان بدون اعتیاد به اینترنت دارد. شرکت‌کنندگان مبتلا به اعتیاد به اینترنت، بیشتر احتمال دارد که با مشکلات مراقبت از خود، مشکل در انجام روال روزانه، رنج از درد و ناراحتی، اضطراب و افسردگی روبه‌رو باشند؛ اما برخی مواقع، اعتیاد به اینترنت، زمینه را برای تأثیرات بین فردی آنلاین و کیفیت زندگی مرتبط با سلامت در جوانان کمک کرده بود (۲۲). از محدودیت‌های پژوهش حاضر نیز باید به تعداد کم دانشجویان نمونه پژوهش اشاره داشت. برای بررسی پایداری اثرات آموزش‌های خودمراقبتی بر اعتیاد به اینترنت و کیفیت زندگی پیشنهاد می‌شود، مطالعات طولانی‌مدت انجام گردد. این تحقیقات می‌توانند، نشان دهند که آیا اثرات مثبت این آموزش‌ها در طول زمان پایدار می‌مانند یا خیر؟؛ همچنین پیشنهاد می‌شود که برنامه‌های آموزشی خودمراقبتی به دیگر گروه‌های سنی و جمعیتی با حجم نمونه بالاتر در تمام رشته‌ها گسترش یابد. بررسی

که آن‌ها را در انجام این تحقیق یاری کردند، تشکر و قدردانی می‌کنند.

References

1. Abdrbo, A. and S. Hassanein, Effect of internet use for health information and internet addiction on adolescents' female high school health lifestyle. *Journal of Nursing Education and Practice*, 2017. 7(12): p. 10-19.
2. Akgül-Gündoğdu, N. and A. Selçuk-Tosun, Effect of solution-focused approach on problematic internet use, health behaviors in schoolchildren. *Journal of Pediatric Nursing*, 2023. 68: p. e43-e49.
3. Almukhtar, N.M. and S.M. Alsaad, Quality of life in medical students with internet addiction. *Journal of Family Medicine and Primary Care*, 2020. 9(11): p. 5736-5740.
4. Borandegi, F., et al., The effect of self-care education regarding high-risk behaviors of acquired immune deficiency syndrome and smoking on knowledge and attitude of adolescent girls: An experimental study to health promotion. *Journal of education and health promotion*, 2020. 9(1): p. 7.
5. Chinnadurai, A., et al., Community-Based Qualitative Study to Identify Challenges in Implementing Health Promoting Schools Framework in Government Schools of Khordha District, Odisha, India. *Cureus*, 2023. 15.(v)
6. Juthamane, S. and J. Gunawan, Factors related to Internet and game addiction among adolescents: A scoping review. *Belitung Nursing Journal*, 2021. 7(2): p. 62.
7. Zeidi, I.M., et al., The effectiveness of group cognitive-behavioral therapy on general self-efficacy, self-control, and internet addiction prevalence among medical university students. *Asian Journal of Social Health and Behavior*, 2020. 3(3): p. 93-102.
8. Salehi, M., et al., Impulsivity, inhibition, and internet addiction in medical students of North of Iran. *Frontiers in psychiatry*, 2023. 13: p. 1002625.
9. Yeun, Y.R. and S.J. Han, Effects of psychosocial interventions for school-aged children's internet addiction, self-control and self-esteem: meta-analysis. *Healthcare Informatics Research*, 2016. 22(3): p. 217-230.
10. Yadav, S. and A. Khokhar, Effect of information, education, and communication activity on health literacy of smoking and alcohol among school-going adolescents in Delhi. *Indian Journal of Community and Family Medicine*, 2019. 5(1): p. 28-33.
11. Mousavomoghadam, S., et al., Association of Internet addiction and self-control with mental health among students of the University of Applied Sciences and Technology, Ilam City, Iran. 2017.
12. Li, S., et al., The relationship between self-control and internet addiction among students: a meta-analysis. *Frontiers in Psychology*, 2021. 12: p. 735755.
13. Eshghi S, Farhdi H. Efficacy of Quality of Life Therapy on Internet Addiction, Procrastination, and Shyness of Students Addicted to Internet. *J Res Behav Sci* 2017;15(2):232-8.
14. Suwartono, C., et al., Validation Study of the Indonesian Internet Addiction Test among Adolescents. 2019.
15. Bidi, F., et al., The mediating role of metacognition in the relationship between internet addiction and general health. *Addiction & health*, 2012. 4(1-2): p. 49.
16. Mosalanejad, L. and M.A. Ghobadifar, Analysis of Internet addiction and its relation to metacognitive beliefs among university students. *MIDDLE EAST JOURNAL OF FAMILY MEDICINE*, 2013. 7.(۱۰)
17. Skevington, S.M., M. Lotfy, and K.A. O'Connell, The World Health Organization's WHOQOL-BREF quality of life assessment: psychometric properties and results of the international field trial. A report from the WHOQOL group. *Quality of life Research*, 2004. 13: p. 299-310.
18. Badr El-Din Aboul Fotouh M, Morsi El-Shahat M, Samir Abd El-Aziz H. Internet Addiction and its Relation to Time Management Skills among Nursing Students. *Journal of Nursing Science Benha University*. 2024 Jul 1;5(2):93-108.
19. Zhang X, Shi X, Xu S, Qiu J, Turel O, He Q. The effect of solution-focused group counseling intervention on college students' internet addiction: A pilot study. *International journal of environmental research and public health*. 2020 Apr;17(7):2519.
20. Ke GN, Wong SF. A healthy mind for problematic internet use. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*. 2018 Oct 1;21(10):637-45.
21. Salarvand S, Bagheri Z, Keshvari M, Dalvand P, Gheshlagh RG, Keshvari M. The prevalence of internet addiction and its relations to the self esteem and life satisfaction in students of a medical university. *Acta Medica Iranica*. 2018 Jun 23:392-7.
22. Tran BX, Huong LT, Hinh ND, Nguyen LH, Le BN, Nong VM, Thuc VT, Tho TD, Latkin C, Zhang MW, Ho RC. A study on the influence of internet addiction and online interpersonal influences on health-related quality of life in young Vietnamese. *BMC public health*. 2017 Dec;17:1-8.



Original Article

Investigating the effectiveness of self-care training on internet addiction and the quality of life of nursing students during the Corona era (Islamic Azad University, Sabzevar Branch)

Mobina Rahimi¹, Somayeh Setoudeh¹, Arezou Niknezhad Jalali^{1*}, Hojjat Nadimi²

Received: 2024.09.17

Accepted: 2025.03.08

1. Nursing Department, Sabzevar Branch, Islamic Azad University, Sabzevar, Iran

2. Master's student in Environmental Health Engineering, Department of Environmental Health Engineering, School of Public Health, Non-Communicable Diseases Research Center, Sabzevar University of Medical Sciences, Sabzevar, Iran

Journal of Education and Ethics in Nursing, Vol.14, No.1&2, Spring & Summer 2025

J Educ Ethics Nurs 2025;14(1&2):47-53

Abstract:

Introduction: The COVID-19 pandemic brought about significant changes in the lives of students. Increased internet usage and decreased quality of life were among the major challenges during this period. This study conducted with the aim of determining the effect of self-care education on reducing internet addiction and improving the quality of life among nursing students.

Materials and Methods: This study was conducted with the two criteria of the intervention and control groups, as well as the cooperation of 50 nursing students. The intervention group received self-care education in six face-to-face sessions, while the control group had no intervention. Data were collected using the Kimberly Young Internet Addiction Questionnaire and the World Health Organization Quality of Life Questionnaire before and after the intervention, and were entered into SPSS27. Statistical analysis of the data was performed using paired t-tests, t-tests, and one-way covariance analysis.

Results: The results of the study showed that the mean quality of life scores in the intervention group increased from 7.5 ± 85.12 before the intervention to 8.66 ± 99.05 after the intervention, which was statistically significant ($P < 0.01$). Additionally, the mean scores of internet addiction in this group decreased from 6.22 ± 44.33 before the intervention to 5.29 ± 33.04 after the intervention, which was also statistically significant ($P < 0.01$).

Conclusion: The results indicate a positive impact of self-care education on reducing internet usage and improving the quality of life among the intervention group students. Self-care education can serve as an effective strategy for reducing internet dependency and enhancing the quality of life for students in critical situations such as the COVID-19 pandemic.

Keywords: COVID-19, Self-Care Education, Internet Addiction, Quality of Life, Stress Management

* Corresponding author Email: