

The Relationship between Life Satisfaction, Internet Addiction, and Sleep Quality among Students of Isfahan University of Medical Sciences

Mahdi Rezaei Kahkha Zhaleh¹, Mohammadreza Rezaei Kahkha², Mohammad Javad Tarrahi¹

Received: 10.06.2022

Accepted: 01.09.2022

Published: 07.10.2022

Abstract

Background: Life satisfaction is an important and effective factor in maintaining the physical and mental health of human beings. Maintaining sleep quality and internet addiction are among the factors that can affect life satisfaction. The aim of this study was to investigate the relationship between life satisfaction, internet addiction and sleep quality among students of Isfahan University of Medical Sciences.

Methods: This questionnaire based cross-sectional study was conducted in Isfahan University of Medical Sciences. The collected data consisted of four axes: 1- demographic information, 2- life satisfaction questionnaire (SWLS), 3- Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) and, 4- assessing internet use level with the Young Internet Addiction Questionnaire (IAT). Multivariate regression was used to test the relationship between SWLS, PSQI and IAT scores.

Results: In total, 572 male and female students with mean age (3.10 ± 22.40) participated in this study. Among the subgroups of internet addiction, quick access to the internet and among the sleep quality subgroups subjective sleep quality, sleep disturbances and daytime dysfunction of life satisfaction were predicted. Also, poorer sleep quality was correlated with internet addiction. After controlling the effect of age, educational level, marital status, multivariate regression, there was a significant relationship between overall scores of life satisfaction and sleep quality ($B = -0.66: -0.78 \sim -0.53, P < 0.001$).

Conclusion: Of the total number of participants in this study, 33.7% had moderate to severe internet addiction, 51.9% had poor sleep quality and 55% had some levels of life satisfaction. Also, life satisfaction was higher among people with good sleep quality and less in people who had more access to the Internet.

Keywords: Life satisfaction, Sleep quality, Internet addiction, Students

Citation: Rezaei Kahkha Zhaleh M, Rezaei Kahkha M, Tarrahi MJ. **The Relationship between Life Satisfaction, Internet Addiction, and Sleep Quality among Students of Isfahan University of Medical Sciences.** J Zabol Med Sch 2022; 5(3): 134-41.

1- Department of Epidemiology and Biostatistics, School of Public Health Sciences, Isfahan University of Medical Sciences, Isfahan, Iran

2- Department of Environmental Health, School of Health, Zabol University of Medical Sciences, Zabol, Iran

Corresponding Author: Mohammadreza Rezaei Kahkha, **Email:** m.r.rezaei.k@gmail.com



بررسی ارتباط رضایت از زندگی، اعتیاد به اینترنت و کیفیت خواب در بین دانشجویان دانشگاه علوم پزشکی اصفهان

مهدی رضایی کهخا ژاله^۱، محمدرضا رضایی کهخا^۲، محمد جواد طراحي^۱

چکیده

تاریخ دریافت: ۱۴۰۱/۳/۲۰

تاریخ پذیرش: ۱۴۰۱/۶/۱۰

تاریخ چاپ: ۱۴۰۱/۷/۱۵

مقدمه: رضایت از زندگی، فاکتور مهم و اثرگذار در حفظ سلامت جسمی و روانی انسان‌ها تلقی می‌شود. حفظ کیفیت خواب و اعتیاد به اینترنت از جمله فاکتورهایی می‌باشد که می‌تواند رضایت از زندگی را تحت تأثیر قرار دهد. این مطالعه با هدف بررسی ارتباط رضایت از زندگی، اعتیاد به اینترنت و کیفیت خواب در دانشجویان دانشگاه علوم پزشکی اصفهان انجام شده است.

شیوه مطالعه: این مطالعه مقطعی پرسش‌نامه‌محور در دانشگاه علوم پزشکی اصفهان در سال ۱۴۰۰ انجام شد. اطلاعات جمع‌آوری شده شامل چهار محور بود: (۱) اطلاعات جمعیت‌شناسی، (۲) پرسش‌نامه‌ی رضایت از زندگی (Pittsburgh Sleep Quality Index) (۳) پرسش‌نامه‌ی بررسی کیفیت خواب پیتزبورگ (PSQI) (۴) بررسی سطح استفاده از اینترنت با پرسش‌نامه‌ی ۲۰ سؤال اعتیاد به اینترنت یانگ (IAT). از رگرسیون چند متغیره جهت آزمودن ارتباط بین نمرات SWLS، PSQI و IAT استفاده شد.

یافته‌ها: ۵۷۲ نفر دانشجوی زن و مرد با میانگین سنی (۳/۱۰ ± ۲۲/۴۰) در این پژوهش شرکت نمودند. از زیرگروه‌های اعتیاد به اینترنت؛ پیش‌بینی دسترسی سریع به اینترنت و از بین زیرگروه‌های کیفیت خواب؛ کیفیت ذهنی خواب، اختلالات خواب و اختلال در عملکرد روزانه رضایت از زندگی را پیش‌بینی کردند. همچنین کیفیت خواب ضعیف‌تر با اعتیاد به اینترنت همبستگی داشت. بعد از کنترل اثر سن، مقطع تحصیلی، وضعیت تأهل؛ رگرسیون چند متغیره ارتباط معنی‌دار بین نمرات کلی رضایت از زندگی و کیفیت خواب را ($p \text{ value} < 0/001$; $B = -0/66$; $-0/78$ - $-0/53$) نشان داد.

نتیجه‌گیری: از تعداد کل شرکت‌کنندگان در این پژوهش، ۳۳/۷ درصد دارای اعتیاد به اینترنت متوسط تا شدید، ۵۱/۹ درصد، کیفیت خواب ضعیف و ۵۵ درصد، دارای سطوحی از رضایت از زندگی بودند. همچنین رضایت از زندگی در بین افراد دارای کیفیت خواب خوب بیشتر و در افرادی که دسترسی بیشتری به اینترنت داشتند، کمتر بود.

کلمات کلیدی: رضایت از زندگی، کیفیت خواب، اعتیاد به اینترنت، دانشجویان

ارجاع: کهخا ژاله مهدی رضایی، رضایی کهخا محمدرضا، طراحي محمد جواد. بررسی ارتباط رضایت از زندگی، اعتیاد به اینترنت و کیفیت خواب در بین دانشجویان دانشگاه علوم پزشکی اصفهان. مجله دانشکده پزشکی زابل ۱۴۰۱؛ ۵(۳): ۱۴۱-۱۳۴.

مقدمه

کیفیت خواب به عنوان رضایت فرد از تجربه‌ی خواب، ادغام جنبه‌های شروع خواب، حفظ خواب، کمیت خواب و شادابی پس از بیدار شدن تعریف می‌شود. کیفیت خواب گاهی اوقات با پارامترهای ذهنی یا عینی خواب مرتبط با میزان بیداری در طول شب مانند تأخیر شروع خواب، بیداری کل، کارآیی خواب، تعداد بیدار شدن‌ها یا برانگیختگی‌ها تعریف می‌شود (۹). ارتباط کیفیت خواب و جنبه‌های مختلف خواب با رضایت از زندگی در مطالعات

رضایت از زندگی به عنوان یک مفهوم کلی از زندگی دارای معنا و با کیفیت تعریف می‌شود (۱) و اشاره به ارزیابی مثبت یک فرد از کل زندگی خود دارد (۲). رضایت از زندگی، ارتباط تنگاتنگی با ابعاد مختلفی از سلامت جسمی و روحی دارد (۳-۵). از جمله فاکتورهای تأثیرگذار بر روی رضایت از زندگی می‌توان به کیفیت خواب و اعتیاد به اینترنت اشاره نمود (۶-۸).

۱- گروه اپیدمیولوژی و آمار زیستی، دانشکده‌ی بهداشت، دانشگاه علوم پزشکی اصفهان، اصفهان، ایران

۲- گروه بهداشت محیط، دانشکده‌ی بهداشت، دانشگاه علوم پزشکی زابل، زابل، ایران

نویسنده مسؤول: محمدرضا رضایی کهخا

صورت گرفت و شرکت‌کنندگان رضایت خود را قبل از شرکت در مطالعه اعلام نمودند. معیارهای ورود به مطالعه؛ دانشجویان مشغول به تحصیل در مقاطع کارشناسی، کارشناسی ارشد و علوم پایه‌ی دکتری عمومی در دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی اصفهان و تمایل آن‌ها با رضایت آگاهانه به شرکت در مطالعه بود. افرادی که بعد از شرکت در مطالعه، به هر دلیلی از ادامه همکاری منصرف شدند از مطالعه کنار گذاشته شدند.

نمونه‌گیری به صورت چند مرحله‌ای انجام شد. به این صورت که دانشکده‌ها، رشته‌ی تحصیلی و ورودی‌های هر مقطع در طبقات مختلف دسته‌بندی شده و در نهایت نمونه مورد نظر با استفاده از روش نمونه‌گیری تصادفی چند مرحله‌ای انتخاب شدند.

محاسبه‌ی حجم نمونه بر اساس همبستگی بین رضایت از زندگی با نمرات اعتیاد به اینترنت و کیفیت خواب در مقالات مشابه که ۰/۴۰ گزارش شده و با آلفای ۱ درصد و بتای ۱۰ درصد و متوسط اندازه‌ی خوشه ۲۰ نفر و ضریب ۰/۳ و ریزش ۱۰ درصد ۵۷۲ به دست آمد.

جهت گردآوری داده‌ها، تکمیل پرسش‌نامه‌ی ساختاری متشکل از چهار بخش صورت گرفت که شامل اطلاعات دموگرافیک و سه نسخه‌ی فارسی پرسش‌نامه‌های استاندارد (SWLS) (Satisfaction with Life Scale)، (Pittsburgh Sleep) و (IAT) (Internet Addiction Test) و (PSQI) (Quality Index) از طریق اینترنت بر اساس پرسش‌نامه‌ی آن‌لاین (گوگل فرم) در اختیار دانشجویان این دانشگاه قرار گرفت. بخش اول پرسش‌نامه‌ی شامل اطلاعات دموگرافیک همچون سن و جنسیت، مقطع تحصیلی و وضعیت تأهل بود. بخش دوم به ارزیابی رضایت از زندگی با پرسش‌نامه‌ی ۵ سؤال رضایت از زندگی ارائه شده توسط دینر (SWLS) می‌پردازد. نمره‌دهی در مقایس لیکرت از ۱ (کاملاً ناراضی) تا ۷ (کاملاً رضایتمندانه) با مجموع نمره‌ای از ۵ تا ۳۵ که نشان‌دهنده‌ی هفت سطح از رضایتمندی است (۲). بخش سوم پرسش‌نامه، شامل پرسش‌نامه‌ی کیفیت خواب پیتزبورگ (PSQI) که به عنوان شاخص ارزیابی کیفیت خواب در دانشجویان انتخاب شده است. این پرسش‌نامه شامل ۱۸ آیتم متشکل از ۷ زیر عنوان می‌باشد که ۷ جنبه‌ی مختلف از کیفیت خواب را ارزیابی می‌کند. هر آیتم شامل سه درجه نمره‌دهی از ۰ (بدون مشکل) تا ۳ (مواجهه‌ی شدید) می‌باشد و در مجموع نمراتی از ۰ تا ۲۱ را به ما می‌دهد.

مختلفی نشان داده شده است. از جمله مطالعه‌ای که توسط Blackwell و همکاران انجام شد؛ بیان داشت که رضایت از زندگی با کیفیت خواب خوب دارای یک ارتباط مثبت معنی‌دار است (۱۰). همچنین مطالعه‌ای که توسط Piper انجام شد؛ نشان داد که طول مدت خواب و کیفیت بهتر آن در بین افرادی که رضایت بیشتری از زندگی دارند بیشتر است (۱۱).

اعتیاد به اینترنت به عدم کنترل فرد بر استفاده‌ی خود از اینترنت که منجر به پریشانی، مشغله، تغییرات خلقی، تحمل، کناره‌گیری و اختلالات عملکردی در عملکرد اجتماعی، شغلی و تحصیلی می‌شود تعریف شده است (۱۲). ارتباط بین اعتیاد به اینترنت، رضایت از زندگی و کیفیت خواب در برخی مطالعات مورد بررسی قرار گرفته شده است. مطالعه‌ای که در دو کشور ایتالیا و ایالت متحده آمریکا انجام شد بیان داشت که اعتیاد به اینترنت در ارتباط مستقیم با کاهش رضایت از زندگی دارد (۱۳). همچنین مطالعه‌ای که در دوران پاندمی کوید-۱۹ در ترکیه انجام شده بود به بیان این ارتباط معکوس بین اعتیاد به اینترنت و رضایت از زندگی اشاره نمود (۱۴). در مورد ارتباط اعتیاد به اینترنت و کیفیت خواب نیز می‌توان به مطالعات مختلفی اشاره نمود که بیان داشتند اعتیاد به اینترنت موجب کاهش کیفیت خواب و جنبه‌های مختلف آن می‌شود (۱۵-۱۸).

همچنین از بعد ارتباط رضایت از زندگی با پیشرفت تحصیلی و کاهش استرس تحصیلی و افزایش خودکارآمدی تحصیلی نیز اثرات مثبت رضایت از زندگی به اثبات رسیده است (۱۹-۲۱). به همین علت توجه به این موضوع در بین دانشجویان حائز اهمیت به نظر می‌رسد. بنابراین در این پژوهش می‌خواهیم تا به ارتباط سنجی بین رضایت از زندگی، کیفیت خواب و اعتیاد به اینترنت در بین دانشجویان بپردازیم.

مواد و روش‌ها

این پژوهش از نوع مطالعات مقطعی می‌باشد. جامعه‌ی هدف، تمام دانشجویان دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی اصفهان در مقاطع کارشناسی، کارشناسی ارشد و علوم پایه دکتری عمومی بود. به تمام شرکت‌کنندگان اطلاع کامل از حقوق خود نسبت به خروج از مطالعه در هر زمان داده شد. اخذ رضایت‌نامه از کمیته‌ی اخلاق دانشگاه علوم پزشکی اصفهان (IR.MUI.RESEARCH.REC.1400.139)

(متغیرهای پیوسته) و آزمون Chi-square (متغیرهای دسته‌بندی) برای تحلیل اهمیت تفاوت در داده‌های جمعیتی و نمرات SWLS، IAT و PSQI استفاده شد. از همبستگی Pearson برای بررسی همبستگی بین نمرات کیفیت خواب و اعتیاد به اینترنت استفاده شد. رگرسیون خطی چند متغیره برای ارتباط سنجی نمرات زیرگروه‌های اعتیاد به اینترنت و کیفیت خواب با نمره کلی رضایت از زندگی استفاده گردید. از میانگین و انحراف معیار برای گزارش مقادیر متوسط استفاده شد. مقدار p کمتر از ۰/۰۵ از نظر آماری معنی دار بود.

یافته‌ها

در این مطالعه، ۵۷۲ نفر از دانشجویان زن و مرد با میانگین سنی (۳/۱۰ ± ۲۲/۴۰) به طور کامل در این مطالعه شرکت نمودند.

اطلاعات دموگرافیک و سطوح اعتیاد به اینترنت و کیفیت خواب برای رضایت از زندگی در جدول ۱ نشان داده شد است. متغیر سن و جنسیت در بین سطوح رضایت از زندگی ارتباط معنی‌داری را نشان ندادند (p value = ۰/۱۴, p value = ۰/۳۶). اما مقطع تحصیلی به طور معنی‌داری در بین سطوح رضایت از زندگی، نشان‌دهنده‌ی این ارتباط بود (p value = ۰/۰۰۲) و نشان داد که رضایت از زندگی به ترتیب در بین تعداد بیشتری از دانشجویان دکتری عمومی و بعد کارشناسی ارشد و در رده‌ی بعدی مقطع کارشناسی وجود دارد.

اگر این نمرات از ۵ بیشتر باشند نشان‌دهنده‌ی کیفیت ضعیف خواب خواهند بود (۲۲).

بخش چهارم شدت اعتیاد به اینترنت را از طریق پذیرش تست اعتیاد به اینترنت با ۲۰ ماده (IAT) که برای اولین بار توسط یانگ ارزیابی شده است، اندازه‌گیری شد. IAT شش الگوی از علائم را ارزیابی می‌کند. هر یک از ۲۰ ماده‌ی موجود در IAT دارای نمره‌ای در مقیاس لیکرت ۰ (یعنی قابل اجرا نیست) تا ۵ (یعنی همیشه) است و نمره کلی از ۰ تا ۱۰۰ را به دست می‌آورد. هرچه نمره بالاتر باشد، اعتیاد به اینترنت شدیدتر است. نمره‌ی ۰ تا ۱۹ نشان‌دهنده‌ی عدم وابستگی به اینترنت است، در حالی که نمره‌ی ۲۰-۳۹ سطح پایین اعتیاد به اینترنت است و در طیف دیگر، نمره ۴۰-۶۹ نشان‌دهنده‌ی درجه‌ی متوسط اعتیاد به اینترنت (افراد در معرض خطر) است، در حالی که نمره‌ی ۷۰-۱۰۰ نشان‌دهنده‌ی اعتیاد شدید به اینترنت است (۲۳-۲۵).

روایی و پایایی با توجه به مطالعات انجام شده در ایران برای پرسش‌نامه‌ی رضایت از زندگی با ضریب آلفا کورنباخ ۰/۸۸۷ به دست آمد و برای پرسش‌نامه‌ی اعتیاد به اینترنت یانگ با ضریب آلفا کورنباخ ۰/۹۱۷ و برای پرسش‌نامه‌ی کیفیت خواب پیترزبورگ با ضریب آلفا کورنباخ ۰/۷۷ از سطح مورد قبولی برخوردار بود (۲۶-۲۸).

نرم‌افزار آماری SPSS نسخه‌ی ۲۵ (version 25, IBM Corporation, Armonk, NY) برای کل مطالعه مورد استفاده قرار گرفت. از آزمون t مستقل

جدول ۱: اطلاعات دموگرافیک و سطوح کیفیت خواب و اعتیاد به اینترنت

SWLS	بسیار ناراضی (درصد)	ناراضی (درصد)	کمی ناراضی (درصد)	خستگی (درصد)	کمی راضی (درصد)	راضی (درصد)	بسیار راضی (درصد)	p value
سن	۳/۳۲ ± ۲۳/۳۹	۳/۴۵ ± ۲۲/۸۷	۲/۷۴ ± ۲۲/۳۱	۲/۰۶ ± ۲۱/۸۱	۲/۸۲ ± ۲۱/۹۶	۳/۴۲ ± ۲۲/۵۰	۴/۰۳ ± ۲۳/۱۳	۰/۱۴
جنسیت	۱۳ (۳/۴)	۵۶ (۱۴/۸)	۷۹ (۲۰/۹)	۲۶ (۶/۹)	۹۶ (۲۵/۴)	۸۴ (۲۲/۲)	۲۴ (۶/۳)	۰/۳۶
مقطع	۱۵ (۴/۵)	۶۱ (۱۸/۴)	۸۱ (۲۴/۴)	۲۷ (۷/۱)	۷۸ (۲۳/۵)	۲۵ (۱۶/۶)	۱۵ (۴/۵)	۰/۰۰۲
کارشناسی ارشد	۳ (۳/۸)	۱۳ (۱۶/۵)	۱۴ (۱۷/۷)	۴ (۵/۱)	۱۶ (۲۰/۳)	۲۱ (۲۶/۶)	۸ (۱۰/۱)	
دکتری عمومی	۰	۱۹ (۱۱/۸)	۳۲ (۱۹/۹)	۶ (۳/۷)	۵۵ (۳۴/۲)	۴۱ (۲۵/۵)	۸ (۵)	
PSQI	۱۰ (۳/۴)	۶۷ (۲۲/۶)	۹۴ (۳۱/۶)	۲۶ (۸/۸)	۵۶ (۱۸/۹)	۳۷ (۱۲/۵۹)	۷ (۲/۴)	< ۰/۰۰۱
ضعیف	۸ (۲/۹)	۲۶ (۹/۵)	۳۳ (۱۲)	۱۱ (۴)	۹۳ (۳۳/۸)	۸۰ (۲۹/۱)	۲۴ (۸/۷)	
خوب	۲ (۱/۵)	۱۰ (۷/۵)	۱۸ (۱۳/۵)	۸ (۶)	۴۲ (۳۱/۶)	۴۸ (۳۶/۱)	۵ (۳/۸)	< ۰/۰۰۱
IAT	۷ (۲/۸)	۴۱ (۱۶/۷)	۷۰ (۲۸/۵)	۱۵ (۶/۱)	۶۴ (۲۶)	۳۸ (۱۵/۴)	۱۱ (۴/۵)	
کاربر معمولی	۷ (۴/۱)	۴۱ (۲۴/۳)	۳۴ (۲۰/۱)	۱۳ (۷/۷)	۳۷ (۲۱/۹)	۲۸ (۱۶/۶)	۹ (۵/۳)	
سطح ضعیف	۲ (۸/۳)	۱ (۴/۲)	۵ (۲/۸)	۱ (۴/۲)	۶ (۲۵)	۳ (۱۲/۵)	۶ (۲۵)	
سطح متوسط	۱۸ (۳/۱)	۹۳ (۱۶/۳)	۱۲۷ (۲۲/۲)	۳۷ (۶/۵)	۱۴۹ (۲۶)	۱۱۳ (۲۰/۵)	۳۱ (۵/۴)	

جدول ۲: شیوع اعتیاد به اینترنت و کیفیت خواب در دانشجویان

p value	فراوانی کل (درصد)	اعتیاد شدید به اینترنت	اعتیاد متوسط به اینترنت	اعتیاد ضعیف به اینترنت	کاربر معمولی	سطوح اعتیاد به اینترنت
						کیفیت خواب
< 0/001	۲۷۵ (۴۸/۱)	۱۷ (۳)	۶۲ (۱۰/۸)	۱۰۷ (۱۸/۷)	۹۰ (۱۵/۶)	خوب
	۲۹۷ (۵۱/۹)	۷ (۱/۲)	۱۰۷ (۱۸/۷)	۱۳۹ (۲۴/۳)	۹۰ (۷/۷)	ضعیف
	۵۷۲	۲۴ (۴/۲)	۱۶۹ (۲۹/۵)	۲۴۶ (۴۳)	۱۳۳ (۲۳/۳)	فراوانی کل (درصد) اعتیاد به اینترنت

میزان ارتباط بین متغیرهای مستقل و وابسته می‌باشد. در بین زیرگروه‌های اعتیاد به اینترنت فقط زیرگروه پیش‌بینی دسترسی سریع به اینترنت Anticipation نشان‌دهنده‌ی رابطه‌ی معکوس با رضایت از زندگی بود و این ارتباط به طور معنی‌داری ($p \text{ value} = 0/001$) رضایت از زندگی را پیش‌بینی کرد ($B = -0/41$, $SE = 0/12$, $CI \ 95\% = -0/16$, $0/67$). در بین زیرگروه‌های کیفیت خواب نیز کیفیت ذهنی خواب (Subjective sleep quality) ($B = -1/18$, $SE = 0/40$, $CI \ 95\% = -1/98$, $0/38$)، اختلالات خواب (Sleep disturbances) ($B = -2/47$, $SE = 0/78$, $CI \ 95\% = -0/94$, $0/38$)، عملکرد روزانه (Daytime dysfunction) ($B = 1/75$, $SE = 0/28$, $CI \ 95\% = 1/19$, $0/31$) و اختلال در به طور معکوس و معنی‌داری به پیش‌بینی رضایت از زندگی اشاره نمودند. از میان سایر عوامل سن به طور معکوس رضایت از زندگی را پیش‌بینی نمود ($B = -0/11$, $SE = 0/08$, $CI \ 95\% = -0/45$, $0/11$) و مقطع تحصیلی (دکتری عمومی) ($B = 1/99$, $SE = 0/28$, $CI \ 95\% = 1/30$) و متأهل بودن ($B = 2/79$, $SE = 0/75$, $CI \ 95\% = 4/28$) مستقیم معنی‌دار به پیش‌بینی رضایت از زندگی اشاره نمودند.

بحث و نتیجه‌گیری

مطالعه‌ی ما به بررسی ارتباط رضایت از زندگی، کیفیت خواب و اعتیاد به اینترنت پرداخت. همچنین میزان شیوع کیفیت خواب ضعیف، اعتیاد به اینترنت و همبستگی بین نمرات کیفیت خواب و اعتیاد به اینترنت گزارش نمودیم.

ارتباط بین سطوح اعتیاد به اینترنت و کیفیت خواب نیز با سطوح رضایت از زندگی نیز ارتباط معنی‌داری را نشان داد و بیان داشت که در افراد دارای کیفیت خواب ضعیف تعداد ۱۰۰ نفر (۳۳/۸۹ درصد) و در افرادی کیفیت خواب خوب تعداد ۱۹۷ نفر (۷۱/۶ درصد) دارای سطوحی از رضایت از زندگی بودند. افرادی که هیچ‌گونه وابستگی به اینترنت نداشتند، ۹۵ نفر (۷۱/۳ درصد) دارای سطوحی از رضایت از زندگی بودند.

کاربران عادی استفاده‌کننده از اینترنت، ۱۳۳ نفر (۲۳/۳ درصد) و ۴۳۹ نفر (۷۶/۶ درصد) دارای سطوحی از اعتیاد به اینترنت بودند. همچنین دانشجویانی که دارای کیفیت خواب ضعیف بودند، ۲۹۷ نفر (۵۱/۹ درصد) به دست آمد و ارتباط بین اعتیاد به اینترنت و کیفیت خواب معنی‌دار بود ($p \text{ value} < 0/001$) (جدول ۲).

همبستگی بین نمرات اعتیاد به اینترنت و کیفیت خواب به طور معنی‌داری ۰/۱۷۳ به دست آمد ($p \text{ value} < 0/01$) و نشان داد که اعتیاد به اینترنت موجب تضعیف کیفیت خواب می‌شود.

نمره‌ی کلی کیفیت خواب نشان‌دهنده‌ی رابطه‌ی معکوس با رضایت از زندگی بود و این ارتباط به طور معنی‌داری ($p \text{ value} < 0/001$) کیفیت خواب را پیش‌بینی کرد ($B = -0/66$, $SE = 0/06$, $CI \ 95\% = -0/78$, $0/51$). اما این ارتباط برای اعتیاد به اینترنت و رضایت از زندگی معنی‌دار نبود ($p \text{ value} = 0/51$) (جدول ۳).

جدول ۴ به پیش‌بینی مقدار تأثیر زیرگروه‌های اعتیاد به اینترنت و کیفیت خواب، سن، مقطع تحصیلی و وضعیت تأهل بر روی رضایت از زندگی با استفاده از رگرسیون خطی چندگانه اشاره می‌کند و بیان‌کننده‌ی

جدول ۳: ارتباط بین نمرات کل اعتیاد به اینترنت و کیفیت خواب با رضایت از زندگی توسط رگرسیون خطی

p value	حدود اطمینان ۹۵ درصد		مقدار بتا (استاندارد)	خطای استاندارد	B	نمره‌ی کل اعتیاد به اینترنت
	حد پایین	حد بالا				
0/519	0/019	-0/037	-0/025	0/014	-0/009	نمره‌ی کل کیفیت خواب
< 0/001	-0/537	-0/787	-0/403	0/063	-0/662	

جدول ۴: ارتباط بین اعتیاد به اینترنت و کیفیت خواب با رضایت از زندگی توسط رگرسیون خطی چند متغیره

p value	حدود اطمینان ۹۵ درصد		مقدار بتا (استاندارد)	B		خطای استاندارد	
	حد پایین	حد بالا					
۰/۶۱	۰/۰۸	-۰/۱۳	-۰/۰۲۷	۰/۰۵۶	-۰/۰۲۹		برجستگی
۰/۷۷	۰/۱۶	-۰/۱۲	۰/۰۱	۰/۰۷	۰/۰۲۱		استفاده‌ی بیش از حد
۰/۴۴	۰/۱۰	-۰/۲۴	-۰/۰۳	۰/۰۸	-۰/۰۶		بی توجهی به کار
۰/۰۰۱	-۰/۱۶	-۰/۶۷	-۰/۱۴	۰/۱۲	-۰/۴۱		پیش‌بینی دسترسی سریع به اینترنت
۰/۲۱	۰/۲۸	-۰/۰۶	۰/۰۶	۰/۰۸	۰/۱۰		عدم کنترل استفاده از اینترنت
۰/۰۷	۰/۴۰	-۰/۰۱	۰/۰۷	۰/۱۰	۰/۱۹		غفلت از زندگی اجتماعی
۰/۰۰۴	-۰/۳۸	-۱/۹۸	-۰/۱۴	۰/۴۰	-۱/۱۸		کیفیت ذهنی خواب
۰/۳۹	۰/۸۴	-۰/۳۳	۰/۰۳	۰/۲۹	۰/۲۵		تأخیر در خواب
۰/۹۹	۰/۶۰	-۰/۶۰	< ۰/۰۰۱	۰/۳۰	۰/۰۰۳		مدت زمان خواب
۰/۲۲	۰/۲۰	-۰/۸۸	-۰/۰۶	۰/۲۸	-۰/۳۴		راندمان عادت خواب
۰/۰۰۲	-۰/۹۴	-۴/۰۰	-۰/۱۲	۰/۷۸	-۲/۴۷		اختلالات خواب
۰/۹۹	۱/۰۰	-۱/۰۱	< ۰/۰۰۱	۰/۵۱	۰/۰۰۲		استفاده از داروی خواب‌آور
< ۰/۰۰۱	-۱/۱۹	-۲/۳۱	-۰/۲۶	۰/۲۸	-۱/۷۵		اختلال در عملکرد روزانه
۰/۰۰۱	-۰/۱۱	-۰/۴۵	-۰/۱۳	۰/۰۸	-۰/۲۸		سن
< ۰/۰۰۱	۱/۹۹	۰/۹۳	۰/۲۰	۰/۲۸	۱/۴۶	دکتری عمومی	مقطع تحصیلی
< ۰/۰۰۱	۴/۲۸	۱/۳۰	۰/۱۴	۰/۷۵	۲/۷۹	متأهل	وضعیت تأهل

زمان انجام مطالعه از جمله علل این میزان شیوع بالای استفاده از اینترنت می‌تواند باشد.

در مطالعه‌ی ما همبستگی بین کیفیت خواب و اعتیاد به اینترنت وجود داشت. سایر مطالعات نیز این ارتباط را تأیید کردند (۱۵، ۱۶). از جمله مطالعه‌ای که توسط Wang بین ۳۷۳۸ دانشجوی در چین انجام شد، نشان داد افرادی که اعتیاد به اینترنت داشتند دارای وضعیت خواب ضعیف تری نسبت به استفاده‌کنندگان معمولی از اینترنت بودند (۱۷). همچنین مطالعه‌ی دیگری در بین دانشجویان پزشکی در مصر به بیان ارتباط چشمگیر بین اعتیاد به اینترنت و کیفیت خواب تأکید نمود (۱۸).

مطالعه‌ی ما نشان داد که نمره‌ی کل اعتیاد به اینترنت با رضایت از زندگی، ارتباط معنی‌داری نداشت. این عدم وجود ارتباط در مطالعه‌ای که توسط Turan و همکاران در ترکیه انجام گرفت، نیز نشان داده شد (۳۷). از بین کلیه‌ی زیرگروه‌های اعتیاد به اینترنت؛ پیش‌بینی دسترسی سریع به اینترنت (Anticipation) با کاهش رضایت از زندگی در ارتباط بود. بنابراین مشخص می‌شود که برخی از زیرگروه‌های اعتیاد به اینترنت با رضایت از زندگی در ارتباط است. این وجود ارتباط معکوس بین اعتیاد به اینترنت با رضایت از زندگی در مطالعاتی همچون مطالعه‌ی Mahamid و همکاران بیان شده است (۳۸). مطالعه‌ی حاضر بیان داشت که رضایت از زندگی در

در مطالعه‌ی ما میزان شیوع کیفیت خواب ضعیف در بین دانشجویان، ۵۱/۹ درصد به دست آمد. مطالعات مختلفی در جهان و ایران نیز مؤید این موضوع می‌باشد (۲۹، ۳۰). هر چند برخی مطالعات شیوع کیفیت خواب ضعیف را بیشتر و یا کمتر از میزان شیوع گزارش شده در مطالعه ما بیان داشتند. از جمله این مطالعات، مطالعه بین ۱۲۷۹ دانشجوی میزان شیوع کیفیت خواب ضعیف را ۶۵ درصد و در مطالعه‌ای دیگر در بین ۱۵۵۰ دانشجوی چینی ۳۹/۴۲ درصد نشان داد (۳۱، ۳۲).

شیوع اعتیاد به اینترنت با درجات خفیف، متوسط و شدید در بین دانشجویان ۷۴/۷ درصد به دست آمد که ۴۳ درصد در معرض اعتیاد به اینترنت و درجات خفیف اعتیاد به اینترنت بوده و فقط ۳۳/۷ درصد دارای اعتیاد متوسط و شدید به اینترنت بودند.

مطالعات مشابه در ایران و جهان همچون مطالعه‌ی Mahmoud و همکاران (۱۸) در مصر شیوع اعتیاد به اینترنت را ۸۱/۶۲ درصد، مطالعه‌ی یاراحمدی (۳۳) در ایران (۵۷/۶ درصد) و یا مطالعه‌ی Tahir (۳۴) که در کشورهای مصر، هند، مکزیک، جمهوری دومینیک، پاکستان و سودان انجام شد (۶۷/۷ درصد) درصدهای بالایی از شیوع اعتیاد به اینترنت را گزارش نمودند. از جمله عوامل مؤثر در این موضوع پیشرفت تکنولوژی در دهه‌های اخیر (۳۵) و همچنین پاندمی کرونا (۳۶) در

لازم به نظر می‌رسد.

از تعداد کل شرکت‌کنندگان در این پژوهش، ۳۳/۷ درصد دارای اعتیاد به اینترنت متوسط تا شدید، ۵۱/۹ درصد کیفیت خواب ضعیف و ۵۵ درصد دارای سطوحی از رضایت از زندگی بودند. افرادی که اعتیاد به اینترنت داشتند، دارای کیفیت خواب ضعیف‌تری بودند. همچنین رضایت از زندگی در بین افراد دارای کیفیت خواب خوب بیشتر و در افرادی که دسترسی بیشتری به اینترنت داشتند کمتر بود.

تشکر و قدردانی

بدین‌وسیله از کلیه افرادی که ما را در انجام این پژوهش یاری رسانده‌اند کمال تشکر و قدردانی را داریم.

بین دانشجویان با کیفیت خواب خوب، ارتباط مستقیم داشت (۶، ۸، ۲۹، ۳۹). از بین زیرگروه‌های کیفیت خواب نیز کیفیت ذهنی خواب، اختلالات خواب و اختلال در عملکرد روزانه به طور معکوس به پیش‌بینی رضایت از زندگی اشاره نمودند. از طرفی سایر عوامل مرتبط همچون سن، مقطع تحصیلی و متأهل بودن نیز رضایت از زندگی را پیش‌بینی کردند. به این صورت که با افزایش سن رضایت از زندگی کاهش و هرچه مقطع تحصیلی بالاتر و فرد متأهل (۴۰) بود؛ رضایت از زندگی بیشتر می‌شد.

محدودیت این مطالعه، استفاده از دانشجویان یک دانشگاه بود. همچنین مطالعه‌ی حاضر از نوع مقطعی می‌باشد و برای یافتن روابط علیتی، انجام مطالعات طولی

References

1. APA Dictionary of Psychology. Life satisfaction. [Online]. [cited 2022]. Available from: URL: <https://dictionary.apa.org/life-satisfaction>
2. Diener E, Emmons RA, Larsen RJ, Griffin S. The satisfaction with life scale. *J Pers Assess* 1985; 49(1): 71-5.
3. Deb S, Thomas S, Bose A, Aswathi T. Happiness, meaning, and satisfaction in life as perceived by Indian university students and their association with spirituality. *J Relig Health* 2020; 59(5): 2469-85.
4. Vate-U-Lan P. Psychological impact of e-learning on social network sites: online students' attitudes and their satisfaction with life. *J Comput High Educ* 2020; 32(1): 27-40.
5. Parra-Rizo MA, Sanchis-Soler G. Satisfaction with life, subjective well-being and functional skills in active older adults based on their level of physical activity practice. *Int J Environ Res Public Health* 2020; 17(4): 1299.
6. Longstreet P, Brooks S. Life satisfaction: A key to managing internet & social media addiction. *Technol Soc* 2017; 50: 73-7.
7. Rönnlund M, Åström E, Westlin W, Flodén L, Unger A, Papastamatelou J, et al. A time to sleep well and be contented: time perspective, sleep quality, and life satisfaction. *Front Psychol* 2021; 12: 627836.
8. Papi S, Cheraghi M. Relationship between life satisfaction and sleep quality and its dimensions among older adults in city of Qom, Iran. *Soc Work Public Health* 2021; 36(4): 526-35.
9. Kline C. Sleep quality. In: Gellman MD, Turner JR, editors. *Encyclopedia of behavioral medicine*. New York, NY: Springer New York; 2013. p. 1811-3.
10. Blackwell CK, Hartstein LE, Elliott AJ, Forrest CB, Ganiban J, Hunt KJ, et al. Better sleep, better life? How sleep quality influences children's life satisfaction. *Qual Life Res* 2020; 29(9): 2465-74.
11. Piper AT. Sleep duration and life satisfaction. *Int Rev Econ* 2016; 63(4): 305-25.
12. Weinstein A, Curtiss Feder L, Rosenberg KP, Dannon P. Internet addiction disorder: overview and controversies. In: Rosenberg KP, Feder LC, editors. *Behavioral addictions: Criteria, evidence, and treatment*. 1st ed. Cambridge, Massachusetts: Academic Press; 2014. p. 99-117.
13. Błachnio A, Przepiorka A, Benvenuti M, Mazzoni E, Seidman G. Relations between Facebook intrusion, internet addiction, life satisfaction, and self-esteem: a study in Italy and the USA. *Int J Ment Health Addict* 2019; 17(4): 793-805.
14. Evli M, Şimşek N. The effect of COVID-19 uncertainty on internet addiction, happiness and life satisfaction in adolescents. *Arch Psychiatr Nurs* 2022; 41: 20-6.
15. Tahir MJ, Malik NI, Ullah I, Khan HR, Perveen S, Ramalho R, et al. Internet addiction and sleep quality among medical students during the COVID-19 pandemic: A multinational cross-sectional survey. *PLoS One* 2021; 16(11): e0259594.
16. Ozcan B, Acimis NM. Sleep quality in Pamukkale university students and its relationship with smartphone addiction. *Pak J Med Sci* 2021; 37(1): 206-11.
17. Wang Y, Zhao Y, Liu L, Chen Y, Ai D, Yao Y, et al. The current situation of internet addiction and its impact on sleep quality and self-injury behavior in Chinese medical students. *Psychiatry Investig* 2020; 17(3): 237-42.
18. Mahmoud OAA, Hadad S, Sayed TA. The association between Internet addiction and sleep quality among Sohag University medical students. *MECP* 2022; 29(1): 23.

19. Kim MJ, Park JH. Academic self-efficacy and life satisfaction among adolescents: mediating effects of self-transcendence. *Child Youth Serv* 2020; 41(4): 387-408.
20. Karaman MA, Lerma E, Vela JC, Watson JC. Predictors of academic stress among college students. *J Coll Couns* 2019; 22(1): 41-55.
21. Heffner AL, Antaramian SP. The role of life satisfaction in predicting student engagement and achievement. *J Happiness Stud* 2016; 17(4): 1681-701.
22. 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.
23. Widyanto L, McMurrin M. The psychometric properties of the internet addiction test. *Cyberpsychol Behav* 2004; 7(4): 553-50.
24. Faraci P, Craparo G, Messina R, Severino S. Internet Addiction Test (IAT): which is the best factorial solution? *J Med Internet Res* 2013; 15(10): e225.
25. Černja I, Vejmelka L, Rajter M. Internet addiction test: Croatian preliminary study. *BMC Psychiatry* 2019; 19(1): 388.
26. Mohammadsalehi N, Mohammadbeigi A, Jadidi R, Anbari Z, Ghaderi E, Akbari M. Psychometric properties of the persian language version of Yang internet addiction questionnaire: An explanatory factor analysis. *Int J High Risk Behav Addict* 2015; 4(3): e21560.
27. Farrahi Moghaddam J, Nakhaee N, Sheibani V, Garrusi B, Amirakafi A. Reliability and validity of the Persian version of the Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI-P). *Sleep Breath* 2012; 16(1): 79-82.
28. Maroufizadeh S, Ghaheri A, Omani Samani R, Ezabadi Z. Psychometric properties of the satisfaction with life scale (SWLS) in Iranian infertile women. *Int J Reprod Biomed* 2016; 14(1): 57-62.
29. Mishra J, Panigrahi A, Samanta P, Dash K, Mahapatra P, Behera MR. Sleep quality and associated factors among undergraduate medical students during Covid-19 confinement. *Clin Epidemiol Glob Health* 2022; 15: 101004.
30. Arzani-Birgani A, Zarei J, Favaregh L, Ghanaatiyan E. Internet addiction, mental health, and sleep quality in students of medical sciences, Iran: A cross-sectional study. *J Educ Health Promot* 2021; 10: 409.
31. Carpi M, Cianfarani C, Vestri A. Sleep quality and its associations with physical and mental health-related quality of life among university students: A cross-sectional study. *Int J Environ Res Public Health* 2022; 19(5): 2874.
32. Ma X, Meng D, Zhu L, Xu H, Guo J, Yang L, et al. Bedtime procrastination predicts the prevalence and severity of poor sleep quality of Chinese undergraduate students. *J Am Coll Health* 2022; 70(4): 1104-11.
33. Yarahmadi S, Zarei F, Sadooghiasl A, Jeong S. The prevalence of internet addiction and its associated factors among iranian adults. *Iran Rehabil J* 2020; 18(2): 163-70.
34. Tahir MJ, Malik NI, Ullah I, Khan HR, Perveen S, Ramalho R, et al. Internet addiction and sleep quality among medical students during the COVID-19 pandemic: A multinational cross-sectional survey. *PloS One* 2021; 16(11): e0259594.
35. Ghislieri C, Dolce V, Sanseverino D, Wodociag S, Vonthron AM, Vayre É, et al. Might insecurity and use of ICT enhance internet addiction and exhaust people? A study in two European countries during emergency remote working. *Comput Hum Behav* 2022; 126: 107010.
36. Besalti M, Satici SA. Online learning satisfaction and internet addiction during Covid-19 pandemic: A two-wave longitudinal study. *TechTrends* 2022; 66(5): 876-82.
37. Turan N, Durgun H, Kaya H, Aşti T, Yilmaz Y, Gündüz G, et al. Relationship between nursing students' levels of internet addiction, loneliness, and life satisfaction. *Perspect Psychiatr Care* 2020; 56(3): 598-604.
38. Mahamid FA, Berte DZ, Bdier D. Problematic internet use and its association with sleep disturbance and life satisfaction among Palestinians during the COVID-19 pandemic. *Curr Psychol* 2021: 1-8.
39. Rönnlund M, Åström E, Westlin W, Flodén L, Unger A, Papastamatelou J, et al. A time to sleep well and be contented: Time perspective, sleep quality, and life satisfaction. *Front Psychol* 2021; 12: 627836.
40. Tavakoly Sany SB, Aman N, Jangi F, Lael-Monfared E, Tehrani H, Jafari A. Quality of life and life satisfaction among university students: Exploring, subjective norms, general health, optimism, and attitude as potential mediators. *J Am Coll Health* 2021: 1-8.