مقدمه



با ورود به عصر اطلاعات، اینترنت به یکی از ابزارهای اصلی ارتباطی و آموزشی در زندگی روزمره تبدیل شده است. امروزه دانشجویان، جوانان و حتی نوجوانان بخش قابل‌توجهی از زمان خود را صرف حضور در فضای مجازی می‌کنند. این فضا فرصت‌های ارزشمندی همچون دسترسی سریع به منابع علمی، تسهیل فرایند یادگیری، تقویت ارتباطات اجتماعی و ایجاد زمینه‌های جدید برای سرگرمی و تعامل را فراهم کرده است. با این حال، گسترش استفاده از اینترنت و شبکه‌های اجتماعی، همواره روی دیگری نیز داشته و پیامدهای منفی متعددی را در حوزه‌های فردی، اجتماعی و تحصیلی به همراه آورده است.



اعتیاد به اینترنت، همانند سایر اعتیادهای رفتاری، ویژگی‌هایی نظیر اشتغال ذهنی مداوم با اینترنت، احساس اجبار به استفاده، ناتوانی در کاهش زمان استفاده، بروز علائم ترک در هنگام قطع دسترسی و ادامه مصرف با وجود پیامدهای منفی دارد. این اختلال به‌ویژه در میان دانشجویان، که به دلیل شرایط سنی و تحصیلی نیاز بیشتری به اینترنت برای مطالعه و ارتباط دارند، شیوع بالاتری دارد. درواقع، بسیاری از دانشجویان در مسیر استفاده آموزشی از اینترنت، به تدریج به سمت مصرف غیرضروری آن در قالب شبکه‌های اجتماعی، بازی‌های آنلاین و فعالیت‌های مشابه کشیده می‌شوند و همین امر آنان را در معرض خطر وابستگی رفتاری قرار می‌دهد؛ ازاین‌رو، اعتیاد به اینترنت نه تنها

یک مسئله فردی، بلکه یک چالش اجتماعی و آموزشی جدی محسوب می‌شود که می‌تواند سلامت روان، کیفیت زندگی و موفقیت تحصیلی قشر دانشجو را به‌طور مستقیم تحت تأثیر قرار دهد.



خواب به‌عنوان یکی از نیازهای اساسی انسان، نقش تعیین‌کننده‌ای در سلامت جسمی، روانی و شناختی دارد. کیفیت خواب مطلوب، علاوه بر بازگرداندن انرژی بدن، باعث بهبود تمرکز، تقویت حافظه، تنظیم هیجان‌ها و ارتقای عملکرد تحصیلی می‌شود. در مقابل، خواب ناکافی یا خواب با کیفیت پایین می‌تواند زمینه‌ساز بروز مشکلاتی همچون خستگی روزانه، کاهش توان یادگیری، افت عملکرد شناختی، نوسانات خلقی و حتی افزایش خطر ابتلا به اختلالات روانی نظیر اضطراب و افسردگی گردد.



نور آبی ساطع‌شده از صفحه نمایش دستگاه‌های دیجیتال موجب اختلال در ترشح ملاتونین می‌شود و به تأخیر در شروع خواب و کاهش عمق آن منجر می‌گردد. همچنین، درگیری ذهنی ناشی از فعالیت‌های آنلاین مانند چت، بازی‌های اینترنتی یا مرور بی‌پایان شبکه‌های اجتماعی، ذهن را در حالت برانگیختگی نگه می‌دارد و فرد را از تجربه خوابی آرام و پیوسته محروم می‌سازد.





اعتیاد به اینترنت



کد طرح: 402000186

بررسی ارتباط بین اعتیاد به اینترنت، کیفیت خواب و انگیزش تحصیلی در دانشجویان بالینی دانشگاه علوم پزشکی زابل.

اساتید راهنما: دکتر لاله شهرکی مجاهد و دکتر مهدی حقیقی.

1405