

کاربران اینترنت و افسردگی

Internet Users and Depression

Sholeh Namazi

Hormozgan M. S. U.

S. Mohammad Mosavi, M. D.

Hormozgan M. S. U.

دکتر سیدمحمد موسوی

دانشگاه علوم پزشکی
هرمزگان

شعله نمازی

دانشگاه علوم پزشکی
هرمزگان

Arash Seidabadi, G. P.

Hormozgan M. S. U.

آرش سیدآبادی

دانشگاه علوم پزشکی
هرمزگان

Abstract

A random selection of 184 students of Hormozgan University and Azad University of Bandarabbas city were divided into two groups: users and non-users of the internet and their level of depression were measured by having them complete the Beck Depression Inventory. Results showed that the frequency of using the Internet has no significant relationship with the depression. But, the type of Internet use was related to the level of depression, depression being significantly higher among chat room users than among those who had scientific and technical use of the internet.

Key words : internet, users, non-users, chat room, depression.

Address for correspondence : Shahid Mohammadi Hospital,
Psychiatric Ward. e-mail : sholenamazi@yahoo.com

چکیده

با استفاده از یک طرح مقطعی ۱۸۴ نفر از دانشجویان دانشگاه هرمزگان و دانشگاه آزاد بندرعباس به صورت تصادفی انتخاب شدند. آزمودنیها در دو گروه غیرکاربر (حداکثر روزانه یک ساعت کار با اینترنت) و کاربر (روزانه بیش از یک ساعت کار با اینترنت) با استفاده از پرسشنامه افسردگی بک (BDI) مورد ارزیابی قرار گرفتند. یافته‌ها نشان دادند که میزان استفاده از اینترنت رابطه معناداری با افسردگی نداشت. اما نوع کاربری در کاربران یک متغیر معنادار بود. به نحوی که افسردگی در بین کاربرانی که بیشتر از اتاقهای گفتگو (چت) استفاده می‌کردند به صورت معنی‌داری بیشتر از کاربرانی بود که استفاده علمی از اینترنت داشتند.

واژه‌های کلیدی : اینترنت، کاربر، غیرکاربر، اتاقهای گفتگو، افسردگی.

مقدمه

اینترنت یا شبکه جهانی یکی از دستاوردهای جدید فناوری^۱ در دهه اخیر است که نقش قابل توجهی را در تغییر و تحول زندگی بشر به خود اختصاص داده است. بتدریج که جوامع، هر چه بیشتر به ارتباطهای اینترنتی وابستگی پیدا می‌کنند، مطالعه این موضوع که چگونه این امر می‌تواند در شکل‌دهی روشهای تعامل، ارتباطهای اجتماعی، گستردگی اطلاعات و افزایش منابع شناختی، ویژگیهای شخصیتی، تواناییها و به طور کلی بهداشت و سلامت در معنای عام آن تاثیرگذار، اهمیت می‌یابد. با توجه به اینکه تنها یک دهه از ورود سیستم شبکه جهانی به جوامع بشری نمی‌گذرد، تحقیقات زیادی به بررسی نقش و آثار گوناگون این تحول عظیم در عرصه‌های مختلف اختصاص نیافته‌اند و یا هنوز برای ارزیابی نتایج درازمدت آن، زمان کافی در دسترس نبوده است. افزون بر این، برخی از پژوهشهایی که به بررسی نقش استفاده از اینترنت در بهداشت و سلامت روانی کاربران آن پرداخته‌اند، به نتایج متناقضی دست یافته‌اند. کرانت، پترسون، لودمارک، کیسلر، ماکوفادی و سرلیس (۱۹۹۸) عنوان کرده‌اند که استفاده از اینترنت مانند تلفن در اوایل قرن بیستم و تلویزیون در دهه‌های پنجم و ششم قرن گذشته میلادی در زندگی بشر تأثیرگذار بوده است. این پژوهشگران، ۱۶۹ نفر از کاربران اینترنت را در طی یک تا دو سال بررسی کردند و دریافتند که استفاده زیاد از اینترنت، بر روابط اجتماعی و بهداشت روانی آنان تأثیر منفی دارد و به طور معناداری احساس تنهایی و افسردگی را افزایش می‌دهد. این نتایج به دو گونه تفسیر شد: فرض اول این بود که احساس تنهایی و انزوای بیشتر، گرایش به گذراندن اوقات خود با اینترنت را افزایش می‌دهد. بر اساس فرض دوم، استفاده از اینترنت، خود، منجر به کاهش روابط اجتماعی و نهایتاً احساس تنهایی بیشتر می‌شود. در مطالعه دیگری که توسط امیچای و ارتزی (۲۰۰۰) در ۸۹ نفر از کاربران

اینترنت در زمینه احساس تنهایی، برون‌گردی^۲ و روان‌آزرده‌گرایی^۳ انجام شد، نتایج بدست آمده با الگوی اول کرانت تطابق بیشتری داشت و نتیجه گرفته شد که کاربران اینترنت از ویژگیها و ریختهای شخصیتی متفاوت برخوردارند. بنابراین تعامل بین این ویژگیهای شخصیتی و استفاده از اینترنت، احتمالاً در افراد مختلف، نتایج متفاوتی به همراه خواهد داشت. دو ویژگی شخصیتی که در تحقیق اخیر با استفاده بیشتر از اینترنت همبستگی نشان دادند، برون‌گردی و روان‌آزرده‌گرایی بود.

تحقیق دیگری (آنولی، ویلانی و گیوسیپ، ۲۰۰۵) نشان داده است کاربرانی که بیشتر از اتاقهای گفتگو^۴ استفاده می‌کنند، اگرچه خصیصه‌های شخصیتی، متفاوتی دارند اما همگی طالب روابط اجتماعی هستند که علاوه بر فراهم کردن منابع عاطفی، امکان حفظ استقلال را نیز برای آنها به وجود آورد. در واقع نیاز به ایجاد روابط اجتماعی یکی از رایجترین موارد استفاده از اینترنت است.

در یک پژوهش (امیچایی، ویناپل و فوکس، ۲۰۰۲) که تعامل خصیصه‌های شخصیتی کاربران و نحوه تعاملهای اجتماعی آنها بررسی شد، مشاهده شد که افراد درون‌گردد^۵ و روان‌آزرده، خود واقعی‌شان را در تعاملهای اینترنتی ارائه می‌دهند. در حالی که افراد برون‌گردد^۶ و غیرروان‌آزرده خود واقعی را در تعاملهای چهره به چهره نشان می‌دهند.

سوء استفاده از اینترنت می‌تواند در جنبه‌های اجتماعی زندگی کودکان تأثیر زیادی بگذارد. تحقیقی که در مورد کودکان ۱۶-۱۱ ساله انجام گرفت (لایر، ۲۰۰۵) نشان داد کودکانی که رفتارهای مخرب را از طریق اینترنت فرا گرفته بودند، مهارتهای اجتماعی کمتر، اعتماد به نفس پایینتر، اضطراب اجتماعی بالاتر و پرخاشگری بیشتری در مقایسه با گروهی که فاقد چنین رفتارهایی بودند، داشتند. اما میزان استفاده از اینترنت با

1. technology
2. extraversion
3. neurotism

4. chat
5. introvert
6. extrovert

خود به این موضوع اشاره کرد که ارتباطهای اینترنتی، به این دلیل که علاوه بر ایجاد احساس نزدیکی و آزادی در بیان و احساس، امکان حفظ حریم شخصی را فراهم می‌سازند، می‌توانند در بهداشت و سلامت روانی نقش موثری داشته باشند.

با توجه به نقش و اهمیتی که امروزه استفاده از اینترنت در زندگی انسانها به ویژه جوانان ایفا می‌کند و نتایج متناقضی که در ارتباط با بهداشت روانی کاربران وجود دارد، در پژوهش حاضر به منظور بررسی ارتباط افسردگی با استفاده از اینترنت پرسشهایی که در پی می‌آیند مطرح شده‌اند:

آیا بین کاربران و غیرکاربران اینترنت در متغیر افسردگی تفاوت معناداری وجود دارد؟
آیا بین نوع کاربری اینترنت و متغیر افسردگی ارتباط معناداری وجود دارد؟

روش

آزمودنیها شامل ۱۸۴ نفر از دانشجویان دانشگاه آزاد و دانشگاه هرمزگان بندرعباس بودند که به طور تصادفی انتخاب شدند. از این تعداد ۸۶ نفر (۴۷٪) مذکر و ۹۸ نفر (۵۳٪) مؤنث بودند. آزمودنیهایی که روزانه حداکثر یک ساعت یا کمتر از آن با اینترنت کار می‌کردند به عنوان افراد غیر کاربر و آزمودنیهایی که بیش از یک ساعت با اینترنت کار می‌کردند به عنوان کاربران اینترنت شناخته شدند. بر این اساس ۱۰۸ نفر (۵۹٪) از آزمودنیها افراد غیرکاربر اینترنت و ۷۶ نفر (۴۱٪) کاربران اینترنت بودند. از ۷۶ نفر از کاربران اینترنت ۶۱ نفر (۸۰٪)، استفاده تفریحی و کار از طریق اتاقهای گفتگو (چت کردن) و ۱۵ نفر (۲۰٪) استفاده فنی و علمی از اینترنت داشتند. به منظور بررسی افسردگی، از پرسشنامه افسردگی بک (BDI)^۲ استفاده شد. پرسشنامه افسردگی بک، یک شاخص خود گزارش دهی از علائم و نشانه‌های افسردگی است که ضریب قابلیت اعتماد^۳ دو نیمه آزمون با روش اسپیرمن - براون برابر ۹۳٪ و با روش باز آزمایی آن ۷۵٪ گزارش شده است (بک، استیر و گاربین، ۱۹۸۸).

متغیرهای فوق ارتباط معناداری نشان نداد. پژوهشهای زیادی نشان دادند که بین استفاده متوسط از اینترنت در هفته و افسردگی همبستگی مثبت معناداری وجود دارد (آمیچایی و ارتزی، ۲۰۰۳؛ آوسیو، فینگ، نیمرفرو و رامسی ۱۹۹۸؛ پل و اشنایدر، ۱۹۹۸). لاروس، استین و گریگ (۲۰۰۳) در تحقیق خود به همبستگی مثبت معناداری بین میزان استفاده از اینترنت و افسردگی اشاره کرده‌اند. اما در همین تحقیق عنوان شده است که استفاده از سرویسهای پست الکترونیکی در میان انواع دیگر کاربری از اینترنت، باعث کاهش افسردگی می‌شود.

تاهن، هاگو، ریو، چئی، سئو و نام (۲۰۰۴) ارتباط بین اعتیاد به اینترنت، افسردگی و خودکشی در نوجوانان را مورد بررسی قرار دادند. آزمودنیها شامل ۱۶۷۰ دانش‌آموز دوره دبیرستان در مناطق شهرنشین بودند. نتایج نشان دادند که بین سطوح مختلف اعتیاد به اینترنت، افسردگی و افکار خودکشی ارتباط معناداری وجود دارد. ساندر، فیلد، دیگو و کاپلان (۲۰۰۰) به بررسی ارتباط بین سطوح مختلف استفاده از اینترنت، افسردگی و انزوای اجتماعی و روابط با اعضای خانواده پرداختند. آزمودنیها شامل ۸۹ دانش‌آموز سال سوم دبیرستان بودند که با استفاده از یک پرسشنامه در سطوح مختلف استفاده از اینترنت [سطوح پایین (کمتر از یکساعت در روز)، متوسط (یک تا دو ساعت در روز) و بالا (بیش از دو ساعت در روز)] مورد ارزیابی قرار گرفتند. نتایج نشان دادند افرادی که کمتر از اینترنت استفاده می‌کردند، روابط اجتماعی بهتری با مادران و دوستان خود داشتند اما در شاخص افسردگی بین دو گروه تفاوت معناداری به دست نیامد.

در تحقیق دیگری (شاو و کرانت، ۲۰۰۲) آزمودنیهای افسرده را طی ۵ جلسه، در فاصله زمانی ۳ ماه، از طریق اتاقهای گفتگو، با افراد غریبه در تعامل قرار دادند. نتایج نشان دادند که استفاده از اینترنت به طور معناداری احساس تنهایی و افسردگی آنها را کاهش داد، در حالی که در شاخصهای حمایت اجتماعی و حرمت خود^۱ افزایش معناداری مشاهده نشد. بنزیو (۲۰۰۳) در بررسی

همچنین تشکری و مه‌ریار (به نقل از مبینی غمغانی، ۱۳۷۳) ضریب قابلیت اعتماد دو نیمهٔ آزمون را در دانشجویان غربی ۰/۷۸ گزارش کرده‌اند. به منظور مقایسه دو گروه کاربر و غیرکاربر اینترنت در رابطه با متغیر افسردگی از آزمون مجذور کای^۱ استفاده شد. در جدول ۱ فراوانی و درصد کاربران و غیرکاربران اینترنت را بر اساس جنس منعکس شده است.

جدول ۱: فراوانی و درصد کاربران و غیرکاربران اینترنت بر اساس جنس

گروه	مذکر		مؤنث		مجموع	
	فراوانی	درصد	فراوانی	درصد	فراوانی	درصد
کاربران اینترنت	۳۶	۴۷	۴۰	۵۳	۷۶	۴۱
غیرکاربران اینترنت	۵۰	۴۶	۵۸	۵۴	۱۰۸	۵۹
مجموع	۸۶	۴۷	۹۸	۵۳	۱۸۴	۱۰۰

یافته‌ها

علائم افسردگی را نشان دادند. در مجموع از ۱۰۸ نفر غیرکاربران اینترنت، ۴۹ نفر (۴۵/۳٪) و از ۷۶ نفر کاربران اینترنت، ۴۰ نفر (۵۲/۶٪) درجاتی از جدول ۲ یافته‌های حاصل از مقایسه دو گروه کاربر و غیرکاربر اینترنت را در رابطه با متغیر افسردگی نشان می‌دهد.

جدول ۲: مقایسه کاربران و غیرکاربران اینترنت در رابطه با متغیر افسردگی

گروه	افسرده		غیرافسرده		X ^۲
	فراوانی	درصد	فراوانی	درصد	
کاربران اینترنت	۴۰	۵۲/۷	۳۶	۴۷/۳	۰/۰۰۱
غیرکاربران اینترنت	۴۹	۴۵/۳	۵۹	۵۴/۷	
مجموع	۸۹		۹۵		

نتیجه حاصل از مقایسه دو گروه، با استفاده از آزمون مجذور کای تفاوت معناداری (P ≥ ۰/۰۵) را بین دو گروه نشان نداد. جدول ۳ نتایج حاصل از مقایسه دو گروه کاربر و غیرکاربر افسرده را در ارتباط با متغیر جنس نشان می‌دهد. نتایج حاصل از مقایسه دو گروه در ارتباط با متغیر جنس تفاوت معناداری (P ≥ ۰/۰۵) را بین دو گروه نشان نداد.

جدول ۳: مقایسه کاربران و غیرکاربران افسرده بر اساس جنس

جنس	کاربران افسرده		غیرکاربران افسرده		X ^۲
	فراوانی	درصد	فراوانی	درصد	
مذکر	۱۹	۴۷/۵	۲۳	۴۶/۹	۹/۶۹
مؤنث	۲۱	۵۲/۵	۲۶	۵۳/۱	
مجموع	۴۰	۱۰۰	۴۹	۱۰۰	

و گفتگو و دو نفر (۵٪) استفاده علمی از اینترنت داشتند.

از میان ۴۰ نفر از کاربران اینترنت که درجاتی از افسردگی را نشان دادند، ۳۸ نفر (۹۵٪) استفاده تفریحی

جدول ۴: نتایج حاصل از مقایسه کاربران اینترنت از لحاظ نوع استفاده از آن و متغیر افسردگی

p	χ^2	غیر افسرده		افسرده		نوع کاربر با اینترنت
		درصد	فراوانی	درصد	فراوانی	
۰/۰۱	۹/۶۹	۶۴٪	۲۳	۹۵	۳۸	اتاقهای گفتگو
		۳۶٪	۱۳	۵	۲	علمی - فنی
		۱۰۰	۳۶	۱۰۰	۴۰	مجموع

رو می‌آورند. در جامعه ما نیز به دلیل محدودیتهای اجتماعی و ساختاری که در روابط، به ویژه روابط دو جنس وجود دارد استفاده از اینترنت می‌تواند منبعی جهت ایجاد روابط اجتماعی بیشتر بویژه در قشر جوان و نوجوان باشد. دانشجویان همه آزمودنیها، استفاده از پرسشنامه افسردگی بک به عنوان تنها ابزار پژوهش و عدم استفاده صاحبه بالینی در تشخیص افسردگی، تعمیم نتایج این پژوهش را با محدودیتهایی مواجه می‌سازد. بر پژوهشگران آینده است که با انجام مطالعات طولی، بررسی مسأله در گروههای سنی مختلف، استفاده از ابزارهای پژوهشی دیگر و انتخاب نمونه‌هایی در زیر - فرهنگهای متفاوت به پاسخهای قاطع تری دست یابند.

منابع

- مینی غمغانی، س. (۱۳۷۰). بررسی کانون توجه در سوگیری بیماران افسرده. پایان‌نامه کارشناسی ارشد، انستیتوی روانپزشکی تهران، دانشگاه علوم پزشکی ایران.
- Alosio, D., Finge, D., Nimerfroh, W., & Ramsey, R. (1998). *Internet usage and depression*. Media Effects Research Laboratory College of Communications State University, PA, 16802.
- Amichai, H. Y., & Artazi, B. (2003). Onliness and internet use. *Computer in Human Behavior*; 19 (1), 71-80.
- Amichai, H. Y., & Artazi, B. (2000). The relationship between extroversion and neuroticism and the

تجزیه و تحلیل آماری تفاوت معناداری را بین نحوه استفاده از اینترنت و متغیر افسردگی نشان داد ($P < 0/01$) ($\chi^2 = 9/69$).

بحث و نتیجه‌گیری

در تحقیق حاضر ارتباط بین میزان استفاده از اینترنت و افسردگی مورد بررسی قرار گرفت و نشان داده شد بین این دو متغیر ارتباط معناداری وجود ندارد. این یافته با برخی از منابع موجود (آمیچایی و ارتازی، ۲۰۰۳، آلوسیو و دیگران، ۱۹۹۸)، متناقض و با برخی دیگر (ساندر و دیگران، ۲۰۰۰، بنزیو، ۲۰۰۳) همسو بوده است.

برخی از منابع عنوان می‌کنند که استفاده از اینترنت به جای آنکه علت افسردگی باشد، می‌تواند معلول آن باشد به این معنا که افراد افسرده، به دلیل احساس کهنتری، کمبود حرمت خود و ضعف در ایجاد روابط اجتماعی چهره به چهره، با استفاده از اینترنت می‌توانند برنامه حمایتی و روابط اجتماعی امنی را تجربه کنند که برای آنها کمتر تنیدگی‌زا باشد و این موضوع حتی می‌تواند در کاهش افسردگی آنها نقش مؤثری داشته باشد.

با توجه به تفاوت معنادار نوع استفاده از اینترنت (علمی - فنی - آموزشی و چت کردن) و همخوانی این نتیجه با برخی از پژوهشهای پیشین (آمیچایی و دیگران، ۲۰۰۲، کرانت و دیگران، ۱۹۹۸)، احتمالاً می‌توان بیان کرد که استفاده زیاد از اینترنت خود منجر به افسردگی نمی‌شود بلکه افرادی که درجاتی از افسردگی دارند برای کاهش احساس تنهایی و افسردگی به استفاده از اتاقهای گفتگو

- explanation of internet use and depression. *Journal of Online Behavior*, 8 (52), 225-253.
- Liar, L. (2005).** Internet faking but not frequency of use affects social skills, self-esteem, social anxiety and aggression. *Cyberpsychology and Behavior*, 8, 16-18.
- Paul, E., & Schnider, J. R. (1998).** Home internet use breeds depression. American Psychological Association, Retrieved 6 December 2003 from : http://cse.stanford.edu/class/cs201/project-00-01/personal_lives/intro.html
- Sander, C. E., Field, T. M., Diego, M., & Kaplan. M. (2000).** The relationship of internet use to depression and social isolation. *Adolescence*, 35 (138), 237-242.
- Shaw, L. H., & Graunt, L. M. (2002).** Internet and social isolation and depression. *Cyberpsychology and Behavior*, 175, 157-171.
- Tahen, K., Hakhoe, Ch., Ryue, E. J., Choi, K. S., Seo, J. S., & Nam. B. W. (2004).** Internet use, depression & suicidal ideation. *Cyberpsychology and Behavior*, 34, 222-225.
- different uses of the internet. *Computer in Human Behavior*, 16, 441-445.
- Amichai, H. Y., Wainapel, G., & Fox, Sh. (2002).** On the internet no one knows I'm on introvert, extrovert, neurotism, and internet interaction. *Cyberpsychology and Behavior*, 15 (2), 125-128.
- Annoli, L., Villani, D., & Giosppe. R. (2005).** Personality of people using chat. *Cyberpsy- chology and Behavior*; 8 (1), 89-95.
- Beck, A. T., Steer, R. A., & Garbin, M. G. (1988).** Psychometric properties of the Beck Depression Inventory. *Clinical Psychology Review*, 42, 841-865.
- Ben-ze'ev, A. (2002).** Privacy ,emotional closeness, and openness in cyberspace. *Computer in Human Behavior*, 19, 451-467.
- Kraunt, R., Patterson, M., Ludmark, V., Kiesler, S., Mukophadhay, T., & Scerlis, W. (1998).** Internet paradox: A social technology that reduce social involvement and psychological well being? *American Psychologist*, 53 (9), 1017-1031.
- Larose, R., Eastin M. S., & Greegg, G. (2003).** Reformulating the internet paradox. Social cognitive