

عوامل زمینه‌ساز دیرخوابی دانشجویان دختر ساکن خوابگاه دانشگاه تبریز

محمد عباس‌زاده، دانشیار، گروه علوم اجتماعی دانشگاه تبریز، ایران *

سکینه پیریلقون آقاج، دانشجوی کارشناسی ارشد جامعه‌شناسی دانشگاه تبریز، ایران

آرزو موسوی، دانشجوی کارشناسی ارشد جامعه‌شناسی دانشگاه تبریز، ایران

چکیده

دیرخوابی یکی از موضوعاتی است که اخیراً در خوابگاه‌های دانشجویی، مسأله‌ای مشهود است که تأثیرات نامطلوبی بر دانشجویان می‌تواند داشته باشد، به همین دلیل، برای فهم عوامل زمینه‌ساز آن، تلاش شده است از روش نظریه‌ی زمینه‌ای استفاده شود. روش پژوهش، کیفی است و بر اساس روش نمونه‌گیری هدفمند و نیز معیار اشباع نظری، ۱۰ نفر از دانشجویان با ویژگی دیرخوابی انتخاب شدند. برای گردآوری اطلاعات از تکنیک مصاحبه عمیق و برای توصیف اطلاعات دموگرافیکی افراد مورد مطالعه، از آمارهای توصیفی استفاده شده است. مفاهیم و مقولات به‌دست‌آمده از مصاحبه‌ها نشان داد شبکه‌های اجتماعی مجازی، وابستگی ارتباطی-عاطفی، عوامل خانوادگی، فشار هنجاری گروه دوستی، بی‌تفاوتی اجتماعی و احساس گمنامی از عوامل زمینه‌ساز اختلال دیرخوابی دانشجویان مورد مطالعه به شمار می‌آید، به‌گونه‌ای که در مقوله شبکه‌های اجتماعی مجازی: برقراری ارتباط شبکه‌های مجازی، چت‌کردن تا نزدیکی صبح، سرک‌کشیدن در زندگی دیگران در فضای مجازی، در مقوله وابستگی ارتباطی-عاطفی: وجود اشخاص مهم در زندگی، تلقی‌کردن فضای مجازی به‌صورت عامل تخلیه روانی، افزایش انگیزه و امید هنگام ارتباط مجازی، احساس تنهایی، احساس سرخوردگی هنگام قطع اینترنت، در مقوله عوامل خانوادگی: دلنگی و دوری از خانواده، وجود مشکلات خانوادگی و نبود کنترل پدر و مادر و حس آزادی، در مقوله فشار هنجاری گروه دوستی: وجود دوستان ناباب، رقابت با دوستان برای یافتن سوژه مجازی، در مقوله بی‌تفاوتی اجتماعی: مهم‌نبودن هم‌اتاقی‌ها، رعایت‌نکردن اصول هم‌اتاقی و در مقوله احساس گمنامی: چت با اشخاص ناآشنا، راحت‌بودن برقراری ارتباط تأثیرگذار بوده است. یافته‌های پژوهش نشان می‌دهد مقوله هسته‌ای این پژوهش، ولع ارتباط مجازی است که موارد منتهی به آن در قالب یک مدل پارادایمی شامل شرایط علی، شرایط زمینه‌ساز، پیامدها، راهکارها و استراتژی کنش ارائه شده است.

کلیدواژه‌ها: اختلال دیرخوابی، دانشجویان خوابگاه، ولع ارتباط مجازی، نظریه زمینه‌ای.

مقدمه و بیان مسأله

تمام موجودات زنده برای تجدید قوا و ادامه فعالیت به استراحت نیاز دارند. یکی از راه‌های استراحت و رفع خستگی، مسأله «خواب» است که خداوند حکیم به صورت شگفت‌انگیزی در نهاد انسان‌ها، حیوانات و سایر موجودات زنده قرار داده است (نساجی، ۱۳۹۱: ۵۰). خواب یکی از نیازهای اساسی انسان است و در حدود یک‌سوم زندگی ما در خواب می‌گذرد که این مدت را نباید اتلاف زمان تصور کرد؛ زیرا خواب سبب کاهش استرس، اضطراب و فشارهای عصبی می‌شود و به شخص در بازیافت انرژی مجدد برای تمرکز حواس، سازگاری و لذت بردن از فعالیت‌های روزانه کمک می‌کند (قانعی و همکاران، ۱۳۹۰: ۲۷۶).

پژوهشگران کارکردهای متفاوتی برای خواب برشمرده‌اند. وقتی افراد در خواب هستند، مغز آن‌ها فعال است و فعالیتش برای همه کارکردهای بدن، مانند تقویت حافظه، یادگیری، رشد شناختی، سلامت روانی، عملکرد سیستم ایمنی و رشد و ترمیم جسمانی لازم است (مسعودنیا، ۱۳۹۱: ۳۵۰). بدون خواب مناسب، بدن توانایی و قدرت زندگی را از دست می‌دهد، ذهن ضعیف می‌شود و خلق فرد تغییر می‌کند (نساجی، ۱۳۹۱: ۵۴).

محرومیت از خواب در جوامع امروزی شایع است. افرادی که به‌طور طبیعی نمی‌خوابند، افراد پژمرده، عصبانی و ناراحت هستند، برعکس کسانی که از خواب در زمان مناسب بهره‌مند است، به هنگام بیداری، نشاط و توان فوق‌العاده‌ای دارند. مطالعه پس از خواب و کارهای فکری و جسمی پس از آن، قرین موفقیت بیشتری است (رجب‌نژاد و همکاران، ۱۳۹۰: ۳۸). می‌توان اذعان کرد که خواب در زمان مناسب، تضمین‌کننده امنیت جان و روان فرد در جامعه است.

خواب، معیاری مهم در حفظ سلامت جسمی و روانی انسان محسوب می‌شود و هرگونه اختلال در جریان طبیعی آن، علاوه بر ایجاد مشکلات روانی، کارایی فرد را نیز می‌تواند کاهش دهد (شریعت‌زاده و همکاران، ۱۳۸۹: ۷۹).

اختلال خواب وضعیتی است که با مختل شدن الگو یا

رفتارهای مربوط به خواب مشخص می‌شود. یکی از این اختلال‌ها، اختلال دیرخوابی است. اختلال‌های خواب با علایمی نظیر حالت خلقی منفی، عملکرد اجتماعی ضعیف، بیماری‌های جسمی و روان‌پریشی، کاهش کیفیت زندگی، بیماری‌های ارگانیک، ضایعات جلدی، کاهش وزن بدن، خواب‌آلودگی روزانه و از این قبیل همراه می‌شوند (غلامی، ۱۳۸۷: ۱۷). براون^۱ و همکارانش نیز از جمله علایم این اختلال را، مشکل در به خواب رفتن، مشکلات در بیداری، مشکلات حفظ هوشیاری برای فعالیت‌های روزانه مطرح کردند (براون و همکاران، بی‌تا: ۲۷۱).

اختلال خواب در جمعیت کلی شیوعی بین ۱۵ تا ۴۲ درصد دارد. این اختلال‌ها به بروز نتایج منفی و نامطلوب در کیفیت زندگی و عملکرد افراد منجر می‌شود (شمسایی و همکاران، ۱۳۹۱: ۴۱). خواب ناکافی سبب خواب‌آلودگی، کاهش هوشیاری، زوال خلق، مشکل در تمرکز و افزایش اشتباهات می‌شود. زودرنجی، رفتارهای تهاجمی و کاهش ارتباطات اجتماعی در افرادی که دچار محرومیت از خواب هستند، نسبت به سایر افراد به‌طور در خور توجهی بالاتر است (قانعی و همکاران، ۱۳۹۰: ۲۷۷-۲۷۶).

اگرچه اختلال خواب یکی از معضلات اصلی بهداشتی است؛ به عوامل زمینه‌ساز آن کمتر توجه شده است و این در حالی است که هر سال گزارش‌های متعددی در مورد تصادف‌های جاده‌ای، حوادث صنعتی ناشی از خواب‌آلودگی، کاهش بهره‌وری ناشی از اختلال‌های خواب و هزینه‌های بالای داروهای خواب‌آور منتشر می‌شود (شمسایی و همکاران، ۱۳۹۱: ۴۱)؛ اما بر اساس مدل شناختی، منطقاً بر اساس موضوع مقاله و با تکیه بر نظریه زمینه‌ای باید به دنبال عوامل زمینه‌ساز اختلال بی‌خوابی بود، نه پیامدها و مشکلات ناشی از آن؛ زیرا پیشگیری از وقوع یک امر بهتر از درمان آن است.

کیفیت زندگی و فعالیت افراد در ساعات بیداری تا حد زیادی تحت تأثیر کیفیت خواب افراد قرار دارد و اختلال‌های خواب با سلامتی و نیز مرگ و میر مرتبط است. آلتیوگت^۲ و

¹ Brown

² Altevogt

و دیرخوابی به کاهش این فرایندهای مغزی منجر می‌شوند (مدرسی و همکاران، ۱۳۹۱: ۱۴۷-۱۴۶).

اختلال در خواب شبانه می‌تواند موجب بروز مشکلاتی از جمله خواب آلودگی و کسالت در طول روز، استرس و اضطراب، سردرد و همچنین عملکرد ضعیف در برنامه‌های درسی و دانشگاهی شود. عوامل متعددی نظیر سن، جنس، عوامل محیطی و شغلی را در بروز اختلال‌های خواب دخیل دانسته‌اند (محمدی فرخ‌ان، ۱۳۹۱: ۱۱۳). علاوه بر این، اعتیاد به اینترنت نیز یکی از عوامل مهم دیرخوابی ذکر شده است (کاپلان ساودوک، ۲۰۰۸، به نقل از گل شکوه، ۱۳۹۰: ۴۳). به‌گونه‌ای که برای دسته‌ای از کاربران که به اینترنت وابسته شده‌اند، دنیای چت‌روم‌ها به‌راحتی جایگزین افراد فامیل، دوستان، تحصیل، اشتغال و خواب می‌شود (گوهری، ۱۳۸۳، به نقل از کرمشایی و همکاران، ۱۳۹۰).

بر اساس مطالعهٔ رگیستین^۲ و همکاران (۱۳۸۹) روی دانشجویان دختر، شیوع اختلال خواب در این قشر ۲ تا ۵ برابر بیشتر از سایر افراد گزارش شده است. خواب ناکافی و محرومیت از خواب سبب تغییرات عصبی، رفتاری، فیزیولوژیک، بروز افت تحصیلی و کاهش عملکرد عادی روزانه در کلاس درس و خواب آلودگی آنان هنگام شرکت در کلاس‌ها می‌شود؛ بنابراین، این مشکل به بروز صدمات علمی، رفتاری و عاطفی فراوانی در آنان منجر می‌شود (رگیستین و همکاران، ۲۰۱۰، به نقل از کرمشایی و همکاران، ۱۳۹۰: ۱۱۶).

یکی از عوامل مؤثر بر کیفیت خواب در این گروه، زندگی در خوابگاه است. دانشجویان ساکن خوابگاه به‌ناچار در صدد غلبه‌کردن بر جنبه‌های متفاوت محیط و فرهنگ جدید (تفاوت‌های زبانی، ارتباطی و درون‌فردی) است و در شرایط سختی به سر می‌برند؛ بنابراین، این مسائل ممکن است به‌طور مستقیم یا غیرمستقیم بر کیفیت خواب دانشجویان تأثیرگذار باشد و غفلت از آن‌ها می‌تواند موجب کاهش سلامت عمومی بخش عمده‌ای از دانشجویان ساکن خوابگاه‌های دانشجویی شود.

همکارانش معتقدند بر اساس آمارها، تقریباً ۲۰ درصد آسیب‌های جدی تصادف اتومبیل‌ها در بین جمعیت، همراه با خواب آلودگی راننده همراه است (Altevogt, 2006: 1).

پانوسیون^۱ نیز در پژوهش خود عنوان کرده است که اختلال خواب، علاوه بر اینکه باعث ایجاد یا تشدید شرایط پزشکی و روانی موجود می‌شود، می‌تواند به مرگ نیز منجر شود. بیماری‌های قلب و عروق، غدد درون ریز و ... از جمله عواقب این اختلال است (Panossion, 2009: 407). خطر مرگ و میر افرادی که بیش از هشت ساعت و نیم و یا کمتر از سه ساعت و نیم در شب می‌خوابند، ۱۵ درصد بیشتر از کسانی است که به‌طور متوسط هفت ساعت در شب می‌خوابند (قناعی و همکاران، ۱۳۹۰: ۲۷۸).

آزمایش‌های جزایری (۱۳۷۹) روی برخی حیوانات نشان داد محرومیت از خواب به مدت هشت یا نه روز به مرگ آن‌ها منجر شد. این موضوع در مورد انسان نیز صادق است. خواب، عملی اصلاح‌کننده و متعادل‌کننده است و برای تنظیم حرارت، ایجاد و ذخیرهٔ انرژی اهمیت دارد (رجب‌نژاد و همکاران، ۱۳۹۰: ۳۸). اختلال‌های خواب به‌صورت مستقیم و غیرمستقیم بر زندگی فرد تهدیدی جدی به شمار می‌رود و نه تنها بر زندگی خود فرد، بلکه بر خانواده و در نهایت جامعه می‌تواند اثرگذار باشد (موسوی و همکاران، ۱۳۸۹: ۲۷۸).

دانشجویان از جمله جوانانی هستند که سلامت آنان که آینده‌سازان کشور هستند، اهمیتی ویژه دارد. خواب عاملی بسیار ضروری در سلامت ذهنی و جسمی بوده و به‌ویژه در دوران جوانی که مرحلهٔ مهمی در رشد بیولوژیک و پیشبرد کیفیت زندگی است، اهمیت فراوانی دارد (محمدی فرخ‌ان، ۱۳۹۱: ۱۱۳). فرایندهای مغزی شبانه مرتبط با خواب بر عملکرد فیزیکی، عاطفی و شناختی در طول روز تأثیر می‌گذارد. برخی فرایندهای پیچیدهٔ مغزی همچون تفکر انتزاعی، تفسیر، خلاقیت، برنامه‌ریزی و عملکرد تحصیلی از جمله عملکردهای عصبی - شناختی هستند که انجام این فرایندهای پیچیدهٔ مغزی، به خواب حساس هستند. کم‌خوابی، کیفیت بد خواب

² Regestein

¹ Panossion

پیشینه پژوهش

در این قسمت به برخی از پژوهش‌های انجام‌شده در این زمینه اشاره می‌شود:

یافته‌های پژوهش نجومی و همکاران با عنوان «الگوی خواب و شیوع انواع اختلال‌های خواب در دانشجویان پزشکی و دستیاران تخصصی» نشان داد انواع اختلال‌های خواب با بروز انواع خستگی مفرط در روز و نارضایتی فرد از عملکردش ارتباط داشت (نجومی و همکاران، ۱۳۸۷: ۵۹-۵۵). موسوی و همکاران، مقاله‌ای با عنوان «بررسی شیوع اختلال‌های خواب و عوامل مرتبط با آن در دانشجویان پزشکی دانشگاه آزاد اسلامی تهران» انجام داده‌اند. نتایج نشان داد ارتباطی معنادار میان کیفیت خواب افراد با زمان به تخت خواب رفتن، مشکل در آغاز خواب، بیدارشدن از خواب به دلیل سر و صدای محیط، بیدارشدن پی‌درپی شبانه، مدت‌زمان چرت‌زدن در روز، زمان نامتعارف رفتن به رختخواب در شب، احساس خستگی و خواب‌آلودگی در هنگام شرکت در کلاس درس مشاهده شد (موسوی و همکاران، ۱۳۸۹: ۲۸۴-۲۷۸). مقاله‌ی قانعی و همکاران با عنوان «کیفیت خواب دانشجویان پرستاری ساکن خوابگاه‌های دانشگاه علوم پزشکی ارومیه» نشان داد میزان شیوع اختلال خواب در دانشجویان ۴۳/۱ درصد است (قانعی و همکاران، ۱۳۹۰: ۲۸۲-۲۷۷). نتایج پژوهش آقاجانلو و همکاران در مقاله‌ای با عنوان «کیفیت خواب دانشجویان در دوره برگزاری امتحانات در دانشگاه علوم پزشکی زنجان» در سال ۱۳۹۰ نشان داد بیشتر دانشجویان، کیفیت خواب نامطلوب داشتند که این مسأله با کارایی آن‌ها در امتحانات در ارتباط است (آقاجانلو و همکاران، ۱۳۹۰: ۲۳۷-۲۳۰). مسعودنیا مقاله‌ای با عنوان «اعتیاد به اینترنت و خطر بروز اختلال خواب در نوجوانان» انجام داده است. نتایج نشان داد کاربران معتاد به اینترنت، کیفیت خواب نامطلوب‌تری در مقایسه با کاربران عادی داشته‌اند (مسعودنیا، ۱۳۹۱: ۳۶۲-۳۵۰). محمدی فرخ‌ران و همکاران، مقاله‌ای با عنوان «بررسی ارتباط کیفیت خواب و سلامت روان^۱ در دانشجویان ساکن خوابگاه» انجام داده‌اند.

نتایج نشان داد ارتباط معناداری بین کیفیت خواب و وضعیت سلامت روان دانشجویان وجود دارد (محمدی فرخ‌ران، ۱۳۹۱: ۱۱۷-۱۱۲). نتایج پژوهش مدرسی و همکاران در مقاله‌ای با عنوان «بررسی ارتباط اختلال‌های خواب و عملکرد تحصیلی دانش‌آموزان شهر اصفهان» نشان می‌دهد اختلال‌های خواب بر عملکرد تحصیلی نوجوانان به صورت منفی تأثیر می‌گذارد (مدرسی و همکاران، ۱۳۹۱: ۱۵۶-۱۴۶). نتایج پژوهش لوپز^۲ و همکاران نیز نشان داد تغییرات فیزیکی، عاطفی و اجتماعی در زندگی انسان‌ها می‌تواند باعث اختلال‌های خواب به صورت بی‌خوابی شود (Lopes, 2004: 217-221). به‌طور کلی وجه مشترک مطالعات فوق این است که غالباً با روش کمی، تکنیک پیمایش و به‌طور مقطعی، خواب را مطالعه کرده‌اند؛ اما مزیت این پژوهش این است که به روش کیفی به صورت همه‌جانبه، بسترها و فرایندها را کند و کاو می‌کند که می‌تواند تکمیل‌کننده پژوهش‌های پیشین باشد؛ بنابراین در این پژوهش سعی شده است با استفاده از نظریه زمینه‌ای، عوامل زمینه‌ساز دیرخوابی دانشجویان دختر ساکن خوابگاه دانشگاه تبریز مطالعه شود.

روش‌شناسی پژوهش

ماهیت این پژوهش به‌گونه‌ای است که با روش‌های کمی، به اطلاعات دقیق و علل اصلی و ریشه‌ای آن نمی‌توان دست یافت، بلکه تنها با مصاحبه‌های رودررو و عمیق، بعد از جلب اطمینان افراد مورد مطالعه، میسر است (فتحی و همکاران، ۱۳۹۲: ۱۱۸)؛ بنابراین در این پژوهش از روش نظریه زمینه‌ای بهره گرفته می‌شود که نوعی شیوه پژوهش کیفی است و با آن نظریه‌ای با استفاده از داده‌ها تکوین می‌یابد. تئوری زمینه‌ای برای رسیدن به نظریه باید مراحل را پشت سر بگذارد که این مراحل عبارت است از کدگذاری داده‌ها^۳ (باز،^۴ محوری^۵ و گزینشی یا انتخابی^۶)، یادداشت‌برداری، رده‌بندی و نوشتن

² Lopes
³ Data coding
⁴ Open coding
⁵ Axial coding
⁶ Selective coding

¹ Mental Health

گرفتند و مقولات وسیع‌تری را تشکیل دادند. در مرحله کدگذاری انتخابی یا گزینشی، ساخت پایه‌های نظریه زمینه‌ای بر اساس ارتباط مقولات متعدد با مقوله اصلی و مرکزی حاصل می‌شود که در این مرحله با تمرکز بیشتر روی مقولات، ارتباط بین مقولات و زیرمقولات بررسی شده و مقوله اصلی ایجاد شد. درباره مدل پاداریمی نظریه زمینه‌ای حاضر می‌توان گفت در نظریه یادشده، مقولات فرعی در سلسله‌روابطی به یک مقوله مرتبط می‌شوند که بیان‌کننده شرایط علی، پدیده، زمینه، شرایط میانجی، راهبردهای کنش/ کنش متقابل و پیامدها است.

مرحله بعدی یادداشت‌برداری است که عنصر اصلی نظریه زمینه‌ای است؛ زیرا برای شفافیت و مشخص شدن مقوله‌ها و روابط میان آن‌ها بسترسازی می‌کند. مرحله بعدی رده‌بندی^۱ است که حد فاصل میان یادداشت‌برداری و نوشتن نظریه است که پژوهشگر پیوندهای مفهومی خود را در میان تعداد بی‌شماری از یادداشت‌های ایجادشده جریان پژوهش مشخص کند. مرحله آخر، نوشتن نظریه است که پژوهشگر باید با طرح چارچوب تحلیلی، از نظریه‌ای نظام‌مند حمایت کند و به پرسش‌های اساسی پاسخ بگوید. ضمناً در این پژوهش برای توصیف اطلاعات دموگرافیکی از آمارهای توصیفی بهره گرفته شد.

قابلیت اعتماد

برای رسیدن به معیار قابلیت اعتماد^۲ برای تأیید علمی این پژوهش از دو ابزار بازرسی خارجی (اعضای هیأت علمی متخصص در زمینه روش‌های کیفی) و اعتبارسنجی توسط اعضا یا مشارکت‌کنندگان (با ارائه مفاهیم، مقولات به مشارکت‌کنندگان و تأیید کلیات یافته‌ها) استفاده شده است. در واقع چند فرد متخصص در امر کاربرد روش زمینه‌ای در همه مراحل کدگذاری، مفهوم‌سازی و استخراج مقولات نظارت داشتند و همچنین از مشارکت‌کنندگان خواسته شد

نظریه (عباس‌زاده و حسین‌پور، ۱۳۸۹: ۱۵۶). در این پژوهش از روش نظام‌مند استراوس و کوربین بهره گرفته شده است که شیوه‌هایی منظم برای تحلیل داده‌ها دارد.

جامعه و نمونه مورد مطالعه

جامعه مورد مطالعه را دختران خوابگاهی دانشگاه تبریز در سال ۱۳۹۳ تشکیل می‌دهد که اختلال دیرخوابی دارند. در این پژوهش بر اساس روش نمونه‌گیری هدفمند و نیز معیار اشباع نظری، ۱۰ نفر از دانشجویان دختر ساکن خوابگاه در این مطالعه شرکت کردند. در واقع دانشجویان انتخاب‌شده کسانی بودند که دیرخوابی یکی از ویژگی‌های آن‌ها بوده است.

روش‌های گردآوری اطلاعات

در این پژوهش برای گردآوری اطلاعات از تکنیک مصاحبه عمیق استفاده شد. این نوع مصاحبه به دلیل انعطاف و عمیق‌بودن برای پژوهش‌های کیفی مناسب است. پس از جلب اعتماد و اطمینان بخشی به آن‌ها در رازداری، مصاحبه آغاز شد. مصاحبه با پرسش‌های کلی و ساده شروع شد و به سمت پرسش‌های جزئی‌تری پیش رفت. میانگین زمانی مصاحبه‌ها در حدود ۶۰ دقیقه بود. بلافاصله بعد از هر مصاحبه، تجزیه و تحلیل داده‌ها بر اساس مدل پیشنهادی استراوس و کوربین (کدگذاری باز، محوری و انتخابی) انجام شد. مرحله کدگذاری باز شامل خردکردن، تحلیل و مقایسه و مقوله‌بندی داده‌ها است (عباس‌زاده و حسین‌پور، ۱۳۸۹: ۱۵۶).

متن مصاحبه‌ها خط به خط و کلمه به کلمه بررسی و کدگذاری با استفاده از عبارات کلیدی موجود در متن یا استنباط پژوهشگر انجام شد. در مرحله کدگذاری محوری، توصیف روابط فرضیه‌ای میان مقولات و خرده‌مقولات مطرح است که در این مرحله کدهای مشابه از نظر ماهیت و معنا در یک طبقه قرار داده شدند. طبقات و کدهای هر مصاحبه با مصاحبه بعدی مقایسه شدند تا خواص و روابط مشترک بین آن‌ها شناسایی شود؛ سپس طبقات مشابه به‌لحاظ مفهومی و خصوصیات در هم ادغام شدند و حول محور مشترکی قرار

¹ Classification

² Trust Worthiness

یافته‌های کلی را ارزیابی کنند و در مورد صحت آن‌ها نظر بدهند.

در مصاحبه، سابقه سکونت در خوابگاه را داشته‌اند و ۶۰ درصد اولین سالی بود که در خوابگاه زندگی می‌کردند. از لحاظ مذهب ۵۰ درصد شیعه و ۵۰ درصد سنی بودند.

یافته‌ها

اطلاعات دموگرافیکی

۱۰۰ درصد شرکت‌کنندگان در مصاحبه مجرد بودند. میانگین ساعت خواب شرکت‌کنندگان، ساعت ۴ بامداد است. میانگین سنی شرکت‌کنندگان ۲۵/۷ سال بوده و محل سکونت ۶۰ درصد آن‌ها شهر است. ۷۰ درصد شرکت‌کنندگان، سابقه دوستی با جنس مخالف را داشته‌اند. ۴۰ درصد شرکت‌کنندگان

مقولات

پرسش اصلی در این مقاله این بود که عوامل زمینه‌ساز اختلال دیرخوابی در دانشجویان دختر ساکن خوابگاه دانشگاه تبریز کدام است؟ دانشجویان پاسخ‌های متفاوتی ارائه کرده‌اند که مجموع پاسخ‌های آن‌ها در قالب مقولات متعددی در جدول زیر آمده است:

جدول ۱- مفاهیم و مقولات به دست آمده از مصاحبه‌ها

درصد کل	مقولات	درصد	فراوانی	مفاهیم
		۳۰	۳	برقراری ارتباط از شبکه‌های مجازی
		۳۰	۳	چت کردن تا نزدیکی صبح
۲۵	استفاده از شبکه‌های اجتماعی مجازی	۲۰	۲	سرک‌کشیدن در زندگی دیگران از فضای مجازی
		۲۰	۲	فهم و درک همدیگر در شبکه‌های اجتماعی مجازی
۲۵	احساس گمنامی	۳۰	۳	چت با اشخاص ناآشنا
		۲۰	۲	راحت بودن برقراری ارتباط با ناآشناها
	فشار هنجارهای گروه دوستی (یا تأثیر گروه دوستان)	۲۰	۲	رقابت با دوستان برای یافتن سوژه مجازی
۱۵		۱۰	۱	وجود دوستان ناباب
		۲۰	۲	نبود کنترل پدر و مادر و حس آزادی
۱۳	عوامل خانوادگی	۱۰	۱	دل‌تنگی و دوری از خانواده
		۱۰	۱	وجود مشکلات خانوادگی
		۲۰	۲	احساس سرخوردگی هنگام قطع اینترنت
		۱۰	۱	احساس تنهایی
	وابستگی ارتباطی- عاطفی	۱۰	۱	تلقی کردن فضای مجازی به مکانی برای درد دل
۱۲		۱۰	۱	پیدا کردن اشخاص مهم در زندگی در شبکه‌های اجتماعی مجازی
		۱۰	۱	افزایش انگیزه و امید هنگام ارتباط مجازی
		۱۰	۱	رعایت نکردن اصول هم‌اتاقی
۱۰	بی‌تفاوتی اجتماعی	۱۰	۱	مهم نبودن هم‌اتاقی‌ها

هایدمان^۱ پژوهشگر آلمانی شبکه‌های مجازی معتقد است شبکه‌های اجتماعی مجازی، گونه‌ای از الگوها یا تماس هستند که در آن‌ها تعامل‌ها و ارتباطات بین عوامل شبکه‌ای با یک

در ادامه هریک از مقولات استخراج شده در خصوص عوامل زمینه‌ساز دیرخوابی توضیح داده می‌شود.

شبکه‌های اجتماعی مجازی

¹ Heidemann

شبکه‌های اجتماعی عمل می‌کند، دسترسی رایگان به اینترنت در خوابگاه است.

خانم ن. غ می‌گوید:

«اینجا اینترنتش مفتیه هر چقدر دلت می‌خواد استفاده کن. اینترنتو اینجا گذاشتن که ما استفاده کنیم. خونه نیست که پولی باشه از ترس بابات نتونی استفاده کنی».

چت کردن تا نزدیکی صبح

بیشتر شرکت‌کنندگان در مصاحبه، تمام شب و تا نزدیکی صبح در فضای مجازی مشغول چت کردن هستند. خانم ز. خ می‌گوید:

«چت کردن ما نه پنج دقیقه، نه ده دقیقه، بلکه تمام شب دوس دارم توی این فضا باشم و اصلاً دوس ندارم آف شم؛ اما دیگه نزدیکای صبح چشم از خواب باز نمی‌شه و برای همین مجبور می‌شم بخوابم».

یافته‌ها نشان می‌دهد پیامد عضویت در این شبکه‌ها احساس خواب‌آلودگی در کلاس و پایین آمدن بازده است.

خانم ک. ت می‌گوید:

«من شبا که دیر می‌خوابم وقتی صبح برم سرکلاس، سر کلاس کلاً خوابم و چیزی از درس نمی‌فهمم. بعضی وقتام کلاس صبحم می‌زنم؛ یعنی ترجیح می‌دم تو اتاق روی تختم بخوابم تا اینکه برم تو کلاس پیش استاد بخوابم».

وقتی دربارهٔ معدل ترم پیش آن‌ها پرسیده شد، بیشتر آن‌ها

این‌گونه پاسخ دادند:

«معدل در حد پاس بود شکر خدا مشروط نشدم. بیشتر از اینم انتظار نداشتم چون کم زحمت کشیده بودم و به درس بهایی نمی‌دهم».

سرک کشیدن در زندگی دیگران در فضای مجازی

«من عاشق عکسای هستم که با مضمون‌های مختلف توی این شبکه‌ها می‌ذارن. واسم جالبه بدونم کی امروز چیکار کرده،

پایگاه فنی و زیرساخت اینترنت پشتیبانی می‌شود. در این شبکه‌ها هدف، علاقه یا نیاز مشترک می‌تواند عنصری پیونددهنده باشد که باعث می‌شود عوامل مرتبط حتی بدون حضور فیزیکی احساس کنند که در یک اجتماع و جمع حقیقی قرار گرفته‌اند (شهابی و همکاران، ۱۳۹۱: ۶۶).

هابرماس^۱ نیز از شبکه‌های مجازی با عنوان حوزهٔ عمومی یاد می‌کند. در فضای محیط‌های تعاملی اینترنت «شرایط آرمانی سخن» مدنظر هابرماس تحقق می‌یابد و آن را بدین‌گونه می‌توان مطرح کرد: وی معتقد است در محیط اینترنت به‌ویژه در محیط تعاملی اینترنت افراد به‌راحتی نیازهای خود را می‌توانند مطرح کنند و این طرح نیازها باعث شکل‌گیری فضای گفت و گو و مباحثه می‌شود و در این مباحثه افکار جدیدی شکل می‌گیرد. احساسات موجود در این فضا سبب شده است روابط بین افراد صمیمی شود و نیازهای خود را بیان کرده و انرژی عاطفی خود را در این محیط مصرف کنند (جوادی و همکاران، ۱۳۸۴: ۱۲۶-۱۲۵).

در زیر به نمونه‌هایی از اظهارات افراد شرکت‌کننده در مورد شبکه‌های مجازی اشاره می‌شود:

برقراری ارتباط در شبکه‌های مجازی

شرکت‌کنندگان دلیل دیرخوایی خود را وجود شبکه‌های اجتماعی مجازی می‌دانند. خانم آ. خ می‌گوید:

«من شبا دیر می‌خوابم و دلیل دیر خوابیدنم هم فقط سیر توی دنیای مجازیه. یکی دوماه پیش با یاهو مسنجر چت می‌کردم؛ اما الان با شبکه‌های اجتماعی لاین، وایبر، گوگل پلاس، تانگو، فیس‌بوک چت می‌کنم. میرم پست‌هایی که بقیه گذاشتن رو می‌بینم و خیلی وقتاً هم خودم عکس می‌ذارم. کلاً تو این فضا دیگه با هم صمیمی شدیم و حرفای همدیگرو بهتر می‌فهمیم از این نظر من خیلی چت کردن توی این فضا رو دوس دارم».

یکی از دلایل اصلی که به‌صورت زمینه‌ساز عضویت در

¹ Habermas

می‌کنم، واسه همین با آشناها چت نمی‌کنم؛ چون نمی‌شه اونا رو مسخره کرد. غریبه‌ها رو سر کار می‌ذارم و بهشون می‌خندم. توی این فضا کلاً آزادی هر کاری دلت می‌خواد بکنی، منم از مسخره کردن و سرکار گذاشتن پسر لذت می‌برم».

راحت بودن برقراری ارتباط

خانم ک.ت می‌گوید:

«توی دنیای مجازی بهتر می‌شه رابطه برقرار کرد و آدم اعتماد به نفسش می‌ره بالا و لازم نیست آدم صداقت داشته باشه».

یکی از عوامل زمینه‌ساز چت با ناآشنایان و برقراری ارتباط با جنس مخالف، نقش کمرنگ مذهب در زندگی است. خانم ر.ا می‌گوید:

«واسه من چت کردن با دوست و ناآشنا فرقی نمی‌کنه، ما که دیگه آب از سرمون گذشته. پسر پسره، دیگه آشنا غریبه نداره، دو تا ششم نامحرم».

عده‌ای از شرکت‌کنندگان، تقویت ایمان به خدا را راهکاری برای ترک وابستگی به شبکه‌های مجازی می‌دانند. خانم م.ل می‌گوید:

«خودم می‌دونم ایمانم به خدا کم شده، من قبلاً این جور نبودم یه تار موهام بیرون بود عذاب وجدان می‌گرفتم؛ اما الان توی این شبکه‌ها راحت با پسر چت می‌کنم. کاش...».

یکی دیگر از عوامل زمینه‌ساز چت با اشخاص متنوع، تنوع طلبی شرکت‌کنندگان است. خانم ن.غ می‌گوید:

«من نمی‌تونم فقط با یه نفر چت کنم، تو خودت تصور کن وقتی آدم فقط یه مانتو می‌پوشه بعد یه مدت براش تکراری می‌شه، میره سراغ یه مانتو دیگه. دوست مجازی هم این طوره باید با اشخاص متنوع چت کنی تا حوصلت سر نره».

بر اساس گفته شرکت‌کنندگان، بعضی از آن‌ها از فضای غیراخلاقی موجود در این شبکه‌ها راضی نیستند و خواهان کنترل این شبکه‌ها به عنوان یک راهکار هستند. خانم ه.ن

کجا عکس انداخته، با کی انداخته و اینکه دوس دارم بدونم از عکسایی که گذاشته تشخیص بدم الان چه حالی داره، ناراحته، دلش شکسته یا شاده. البته از متن‌های عاشقانه و دلشکسته هم که بعضیا تو صفحشون می‌ذارن خوشم می‌آد».

احساس گمنامی در فضای مجازی

گمنامی برخط، حضورنداشتن فیزیکی دیگران و رودررو و واقعی نبودن تماس‌ها به کاربران تنها اجازه می‌دهد تعامل اجتماعی خود را کنترل کنند. ارتباطات اینترنتی بازداری‌زدایی، خودافشایی، صمیمیت و خودعرضه‌گری را تسهیل کرده و عرصه بهبود مهارت‌های اجتماعی را فراهم می‌کند. این‌گونه تسهیلات برخط، در ترکیب با کاهش اضطراب اجتماعی به افراد اجازه می‌دهد خود را آرمانی‌تر عرضه کنند و با توجه به ویژگی گمنامی به هر گونه اقدامی دست بزنند (سلیمی و همکاران، ۱۳۸۸: ۸۴).

هربرت مارکوزه^۱ در کتاب *انسان تک‌ساحتی* با عنوان «منطق سلطه» از عقلانیت تکنولوژی بحث می‌کند. پیشرفت فنی تکنولوژی در جامعه به جای اینکه به آزادی و تسلط انسان بر طبیعت بینجامد، به عامل بهره‌کشی بیشتر انسان‌ها تبدیل شده است. از نظر او انسان، یک بعد ماشینی دارد و ابعاد دیگر شخصیت انسان از بین رفته است (کفاشی، ۱۳۸۸: ۵۷). در نتیجه، افراد شخصیت خود را به گونه‌ای غیر واقعی در فضای مجازی نشان می‌دهند. همچنین وقتی در یک موقعیت هویت افراد را نتوان مشخص کرد، اعمال غیراخلاقی آن‌ها افزایش می‌یابد. در زیر به برخی از اظهارات شرکت‌کنندگان درباره احساس گمنامی اشاره می‌شود:

چت با اشخاص ناآشنا

بیشتر شرکت‌کنندگان با اشخاص متنوع چت می‌کردند. خانم ف.م می‌گوید:

«من بیشتر با پسرهای غریبه چت می‌کنم و مسخرشون

¹ Herbert Marcuse

می‌گوید:

«کاش این شبکه‌ها کنترل شن. کاش همه چی مثل قدیما بود. الان خیلی پررو شدن و هرچی دلشون می‌خواد می‌گن».

خوبه».

وجود دوستان ناباب

اغلب کسانی که به شبکه‌های مجازی روی آورده‌اند، دوستانشان آن‌ها را با این شبکه‌ها آشنا کردند و پیدا کردن دوست مجازی برای آن‌ها به یک مزیت تبدیل شده است و در این زمینه با یکدیگر رقابت می‌کنند.

خانم م.م می‌گوید:

«اولین بار دوستم، منو با این شبکه‌ها آشنا کرد. می‌دیدم بهشون خوش می‌گذره، تنوع داره، هی بهم می‌گفتن دنیا دو روزه خوش باش دختر، منم عضو شدم بعد خودم دیدم بابا چقدر تا الان غافل بودم از تکنولوژی».

عوامل خانوادگی

خانواده واحدی است که بر اساس ازدواج پدید می‌آید و از آغاز پیدایی خود، همچون حریمی امن، زندگی انسان را دربرمی‌گیرد. انسان در خانواده فرایند جامعه‌پذیری را فرا می‌گیرد و خانواده نقشی مهم در شکل‌گیری شخصیت و آینده فرد دارد (کفاشی، ۱۳۸۹: ۱۳۶).

نظریه نظام خانواده، خانواده را نظام منظمی می‌داند که ویژگی‌های کلیت و نظم و کنترل و خودتنظیمی دارد که به فشارهای خارجی می‌تواند پاسخگو باشد. اینکه فرد در چه خانواده‌ای به دنیا بیاید مهم است؛ زیرا اگر خانواده، اختلاف داشته باشد فرد مسلماً در ایجاد ارتباط با اطرافیان مشکل خواهد داشت و سعی خواهد کرد خود را از اجتماع دور کند. در نتیجه، به فضای مجازی روی بیاورد یا اینکه اگر والدین کنترل لازم را بر فرزند خود نداشته باشند، فرد ممکن است به راه‌های دیگر کشیده شود. مطالعه احمدی و همکاران (۱۳۸۹) نشان داد بین میزان روابط خانوادگی و میزان نظارت خانوادگی با میزان چت، میزان استفاده از سایت‌های دوست‌یابی و چت مخفیانه، رابطه معنی‌داری وجود دارد. نظریه انس به ارتباط عاطفی میان مادر و فرزند اشاره دارد که

فشار هنجاری گروه دوستی

برای انسان‌ها مهم است دیگران درباره آن‌ها چه فکر می‌کنند؛ بنابراین انسان‌ها در شرایطی، در خود احساس اجبار یا پیروی از برخی هنجارها می‌کنند. این حالت را نیرو یا فشار هنجاری می‌نامند (نوغانی و همکاران، ۱۳۸۹: ۸۳)؛ به عبارت دیگر فشار هنجاری به این معنی است که کنش‌گر اجتماعی، بر وفق انتظار جامعه یا دیگری عام، منافع جامعه کل را بر منافع خود یا گروه خود مقدم می‌دارد (یوسفی و همکاران، ۱۳۹۱: ۱۸۵). به اعتقاد فیشباین^۱، نفوذ و فشار اجتماعی در شکل‌گیری نگرش و رفتار آن‌ها مؤثر است. امیل دورکیم^۲ نیز معتقد است شخص برای هم‌نواایی با دیگران، خود را با ارزش‌ها و هنجارهای مشترک تطبیق می‌دهد (وئوقی و همکاران، ۱۳۸۴: ۱۶۵). در نمونه با اظهارات شرکت‌کنندگان درباره این فشار هنجاری اشاره می‌شود:

رقابت با دوستان برای یافتن سوژه مجازی

خانم ن. غ می‌گوید:

«هر روز با دوستانم می‌شینیم دوستای مجازی خودمونو حساب می‌کنیم. پیدا کردن دوست برای ما تبدیل به یک مزیت شده. مال هر کی که زیاد شد اون برنده است. هر روز به همدیگه می‌گیم چند نفر مارو لایک کردند و سر این با هم شرط‌بندی می‌کنیم».

یا خانم ر. ا می‌گوید:

«ما تو اتاق اکثراً دو نفر هستیم. اولش دوستم عضو بود، بعدش من دیدم خوبه منم عضو شدم؛ یعنی برام جالب بود که این فضا رو تجربه کنم. همیشه دیدم منفی بود؛ ولی از طریق دوستم که آشنا شدم فهمیدم

¹ Fishbin

² Émile Durkheim

آزادیم و ما رو نمی‌بینن».

دلتنگی و دوری از خانواده

خیلی از افراد علت رو آوردن به شبکه‌های مجازی را دوری از خانواده و فضای دلتنگی خوابگاه می‌دانند. خانم ز. خ می‌گوید:

«شرایط خوابگاه طوریه که آدم مجبوره به سراغ این شبکه‌ها بره؛ چون آدم وقتی خونه است همه چی سر جای خودش؛ ولی اینجا دلتنگی، اعصاب‌خردی، شلوغی خوابگاه موجب می‌شه آدم به شبکه‌ها پناه ببره»

پاسخگو بودن در کنار خانواده را یک راهکار می‌دانند که در صورت حضور والدین، دیگر در این شبکه‌ها عضو نمی‌شدند. خانم ن. ا می‌گوید:

«من اگه خونوادم توی این شهر بودن، دیگه غمی نداشتم. تموم دردامو به اونا می‌گفتم و نیازی نداشتم که به این شبکه‌ها برم. از طرف دیگه پیش اونا و جلو چشم اونا نمی‌تونستم عضو این شبکه‌ها شم».

وجود مشکلات خانوادگی

بسیاری از شرکت‌کنندگان، وجود تعدادی از مشکلات خانوادگی را دلیل مراجعه به این شبکه‌ها می‌دانند. خانم ر. ا می‌گوید:

«فکرکردن راجع به خونواده، راجع به بی‌پولی، راجع به بدبختی و هزار درد بی‌درمون باعث می‌شه واسه به‌دست‌آوردن آرامشم شده به شبکه‌های اجتماعی برم. برم توی دنیای که می‌دونم هیچی توش واقعی نیس».

وابستگی ارتباطی - عاطفی

زمانی که فرد فضای مجازی را بهترین مکان برای برقراری ارتباط و پرکردن خلأ عاطفی خود تلقی کند، وابستگی ارتباطی - عاطفی رخ می‌دهد. دی فلور^۱ و بال روکیچ^۲ در

این ارتباط اطمینان‌بخش فرزند را تشویق می‌کند با موانع رسیدن به اهدافش مقابله کند، حتی اگر والدین در کنارش نباشند (روشنایی، ۱۳۸۹: ۲۲-۲۰). این حس اطمینان‌بخشی و ویژگی خانواده سبب می‌شود فرد در محیط خوابگاه که از والدین خود دور است، به اهداف والای درسی بیندیشد و همیشه کنترل والدین را بر کارهای خود حس کند. هیچ‌گونه خلأ عاطفی حس نکند تا به سراغ فضای مجازی برود. در واقع ضعف در پیوندهای خانوادگی از عوامل مهم و انکارناپذیر متوسل‌شدن به فضاهای مجازی است. بر اساس نتایج خسروی و علیزاده صحرایی (۱۳۹۰) بین اعتیاد به اینترنت با برخی از زیرمجموعه‌های عملکرد خانواده مانند ابراز وجود، گرایش‌های ذوقی و تأکیدهای مذهبی، همبستگی منفی معنی‌داری وجود دارد. همچنین بین خرده‌مقیاس‌های گسستگی در خانواده، تعارض زیاد، سبک خانوادگی مستبد و اعتیاد به اینترنت، رابطه مثبت معنی‌داری وجود دارد. کنترل والدین و عملکرد مناسب خانواده سبب می‌شود فرزند همیشه یک حس رعب از والدین داشته باشد و سراغ چت و شبکه‌های مجازی نرود؛ اما اگر والدین رابطه عاطفی مناسبی با فرزند خود نداشته باشند یا در خانواده مشکلی باشد، فرد در محیط خوابگاه به فضای مجازی به‌صورت یک راه حل رجوع می‌کند. در ادامه نمونه‌هایی از اظهارات شرکت‌کنندگان در این زمینه بیان می‌شود:

نبود کنترل پدر و مادر و حس آزادی

شرکت‌کننده با نام ک. ت می‌گوید:

«توی خونه که باشم نهایت تا دوازده بیدارم؛ چون پدر و مادرم عین ذره‌بین زیر نظرم دارن و به زورم که شده می‌خوابم و اصلاً جرأت نمی‌کنم آنلاین باشم؛ اما اینجا آزادیم از هر گونه کنترل».

بر اساس گفته‌های شرکت‌کنندگان، یکی از عوامل زمینه‌ساز حضور در شبکه‌های مجازی، نبود نظارت و حضور والدین است. خانم ف. م می‌گوید:

«اینجا کسی نیست هی بهت بگه بخواب، منظورم پدر و مادره. تو خونه هر لحظه چکت می‌کنن؛ اما اینجا

¹ De Fleur

² Ball- Rokeach

«خیلی وقتا حرفایی هست یا کارایی کردی که نمی‌تونم به پدر و مادرت بگی؛ ولی توی این فضای مجازی می‌تونم به دوستان بگی. اونا راهنماییت می‌کنن و باهاشون درد دل می‌کنی. فضای مجازی مکان خوبی واسه درد دل و آرامشو خالی شدن هست».

وجود اشخاص مهم در زندگی

عده‌ای از افراد، وجود شخصیت‌های مهم در زندگی را دلیل دیرخوایی می‌دانند. خانم ک.ت می‌گوید:

«برای من افرادی مهم‌تر از خواب وجود دارند که با آنها بودن برایم مهم‌تر از خواب است و با اونا چت کردنو به خواب ترجیح می‌دهم. اگه یه شب چت نکنم خوابم نمی‌بره».

افزایش انگیزه و امید هنگام ارتباط مجازی

خیلی از شرکت‌کنندگان معتقد بودند برعکس همه باورهایی که راجع به اینترنت و شبکه‌های اجتماعی وجود دارد، این شبکه‌ها مختل‌کننده زندگی نیستند و برعکس به پیشرفت منجر می‌شوند. خانم آ.خ می‌گوید:

«ارتباط مجازی هیچ تأثیر منفی روی زندگی و درسم نداشته، بلکه برعکس بهم انگیزه می‌ده و باعث پیشرفتم می‌شه. آدم وقتی می‌فهمه مهمه و آدمایی هستن که دوستش دارن و هر روز به عشق این دوست داشتن‌ها بیدار شه، توی زندگیش پیشرفت می‌کنه و امیدش بیشتر می‌شه و کاراشو خوب انجام می‌ده».

بی‌تفاوتی اجتماعی

کناره‌گیری و سهیم‌نشدن در مسائل اجتماعی، دل‌سردی و بی‌علاقگی به مسائل اجتماعی و نبود درگیری را بی‌تفاوتی اجتماعی می‌گویند (نادری و همکاران، ۱۳۸۹: ۳۸). هربرت گانز^۱

الگوی خویش درباره وابستگی بر رسانه‌ها معتقدند شرط مهم برای بروز تأثیرات ناشی از رسانه‌ها، میزان وابستگی به بعضی رسانه‌های ارتباطی است، زمانی که فرد برای به‌دست‌آوردن اطلاعات و برقراری ارتباط به این رسانه‌ها از جمله اینترنت وابسته می‌شود، تأثیرات منفی ناشی از آن بروز می‌کند که می‌تواند بر زندگی فرد اثر بگذارد (کفاشی، ۱۳۸۸: ۶۱)؛ بنابراین فرد در خوابگاه برای رفع دل‌تنگی و پرکردن تنهایی خود به فضای مجازی مراجعه می‌کند و با ارتباط با اشخاص مجازی حس آرامش و خالی شدن کاذب به دست می‌آورد و در نتیجه به این فضا وابسته می‌شود.

در زیر به برخی از اظهارات شرکت‌کنندگان در این خصوص اشاره می‌شود:

احساس سرخوردگی هنگام قطع اینترنت

شرکت‌کنندگان در مصاحبه، وابستگی شدیدی به این فضاهای مجازی داشتند، به‌گونه‌ای که اگر اینترنت قطع می‌شد، احساس سرخوردگی می‌کردند. خانم ز.خ می‌گوید:

«خدانکنه یه روزی اینترنت قطع بشه؛ چون شدیداً عصبی می‌شم و با خودم کلنجار می‌رم و دل‌دل می‌کنم زود اینترنت درست شه. به زمین و زمان فحش می‌دم. وای خدا نکنه قطع شه حتی تصورشم برام سخته».

تنهایی

خیلی از افراد علت رو آوردن به شبکه‌های مجازی را دوری از خانواده و تنهایی می‌دانند.

خانم ف.ت می‌گوید:

«دوری از خونوادم و اون حس دل‌تنگی که دارم باعث می‌شه با این شبکه‌ها خودمو سرگرم کنم و تنهاییمو پر کنم»

فضای مجازی، عامل تخلیه روانی

خانم ن.ق در این باره می‌گوید:

¹ Gans

مقوله هسته (اصلی)

ولع ارتباط مجازی

در این پژوهش، مقوله هسته «ولع ارتباط مجازی» است که حاصل ادغام ۶ مقوله عمده بالا است. برای تعیین این مقوله هسته به معیارهای خاص گزینش مقوله هسته به شرح زیر توجه شده است:

الف. انتزاعی و کلی باشد و هریک از مقولات را تا حد امکان از نظر معنایی بتواند پوشش دهد.

ب. قدرت تحلیلی داشته باشد و تنها یک مقوله توصیفی و ساده نباشد.

ج. به فراوانی در داده‌های اولیه از سوی مشارکت‌کنندگان تکرار شده و تأکید شده باشد.

د. جریان طبیعی مصاحبه‌ها به‌طور عمده به سمت آن معطوف شده باشد (بوستانی و همکاران، ۱۳۸۸: ۱۶۵).

اینترنت یکی از جلوه‌های بارز فناوری‌های نوین ارتباطی است که در سال‌های اخیر رشد و گسترش در خور توجهی داشته است. رایانه‌ها در سرتاسر جهان با خطوط پرسرعت ارتباطی به یکدیگر متصل شده‌اند. پشت صفحه این رایانه‌ها، کاربران اینترنتی در شبکه‌های اجتماعی مجازی با افراد مختلف از هر قشری، نژادی، قومیتی و از جنسیت‌های مختلف با یکدیگر می‌توانند ارتباط برقرار کنند. دانشجویان قشری هستند که با سکونت در خوابگاه به‌صورت رایگان از این شیوه نوین ارتباطی بهره‌مند می‌شوند. این دانشجویان با دوری از خانواده و مواجهه با افراد مختلف با مشکلاتی مواجه می‌شوند که ممکن است به فضای مجازی به‌صورت راه حلی برای رفع مشکل رجوع کنند. در این فضا افراد با آزادی کامل نظرات و عواطف و احساسات خود را می‌توانند بیان کنند. یکی دیگر از جنبه‌های اینترنت، ورود بی‌هویت در آن‌ها است. اینکه در فضای مجازی، افراد برای ایفای هر نقشی فرصت پیدا می‌کنند و از انجام این کار هیچ ترسی ندارند؛ زیرا بسیاری از افرادی که با فضای مجازی با یکدیگر آشنا شدند، ممکن است هیچ‌گاه در عالم واقع و در فضای واقعی یکدیگر

بی‌تفاوتی را مفهومی اخلاقی تعریف می‌کند که در درون خود واقعیتی دارد که کمی علاقه و یا نبود آن را به‌صورت یک پدیده مهم جامعه‌شناختی نشان می‌دهد که در بخشی از زندگی ما وجود دارد. رابرت مرتن^۱ نیز بی‌تفاوتی را معادل کناره‌گیری افراد می‌داند و معتقد است زمانی که هم اهداف و هم شیوه‌های نهادی شده در جامعه مطلوب افراد جامعه نباشد، بی‌تفاوتی رخ می‌دهد (نادری و همکاران، ۱۳۸۹: ۲۷-۲۶)؛ بنابراین بی‌تفاوتی در خوابگاه به معنای بی‌توجهی به اصول هم‌اتاقی بودن و رعایت نکردن حقوق آن‌ها است. در زیر به برخی از اظهارات شرکت‌کنندگان در این زمینه اشاره می‌شود:

رعایت نکردن اصول هم‌اتاقی

«من تو اتاق پیش هم‌اتاقیام چت می‌کنم. اوایل اعتراض می‌کردند و می‌گفتند مزاحم خوابمون می‌شی؛ اما حالا دیگه عادت کردند. باید منو همین‌جوری که هستم قبول کنند. بالاخره هرکسی به ویژگی‌هایی داره، منم این ویژگی رو دارم».

مهم نبودن هم‌اتاقی‌ها

بیشتر شرکت‌کنندگان با هم‌اتاقی‌های خود رابطه ندارند و اصول هم‌اتاقی بودن را رعایت نمی‌کنند. خانم ن. غ می‌گوید: «من اکثراً با دوستای مجازیم هستم و با هم‌اتاقیام رابطه صمیمی ندارم و دیدگاه اونا راجع بهم مهم نیست».

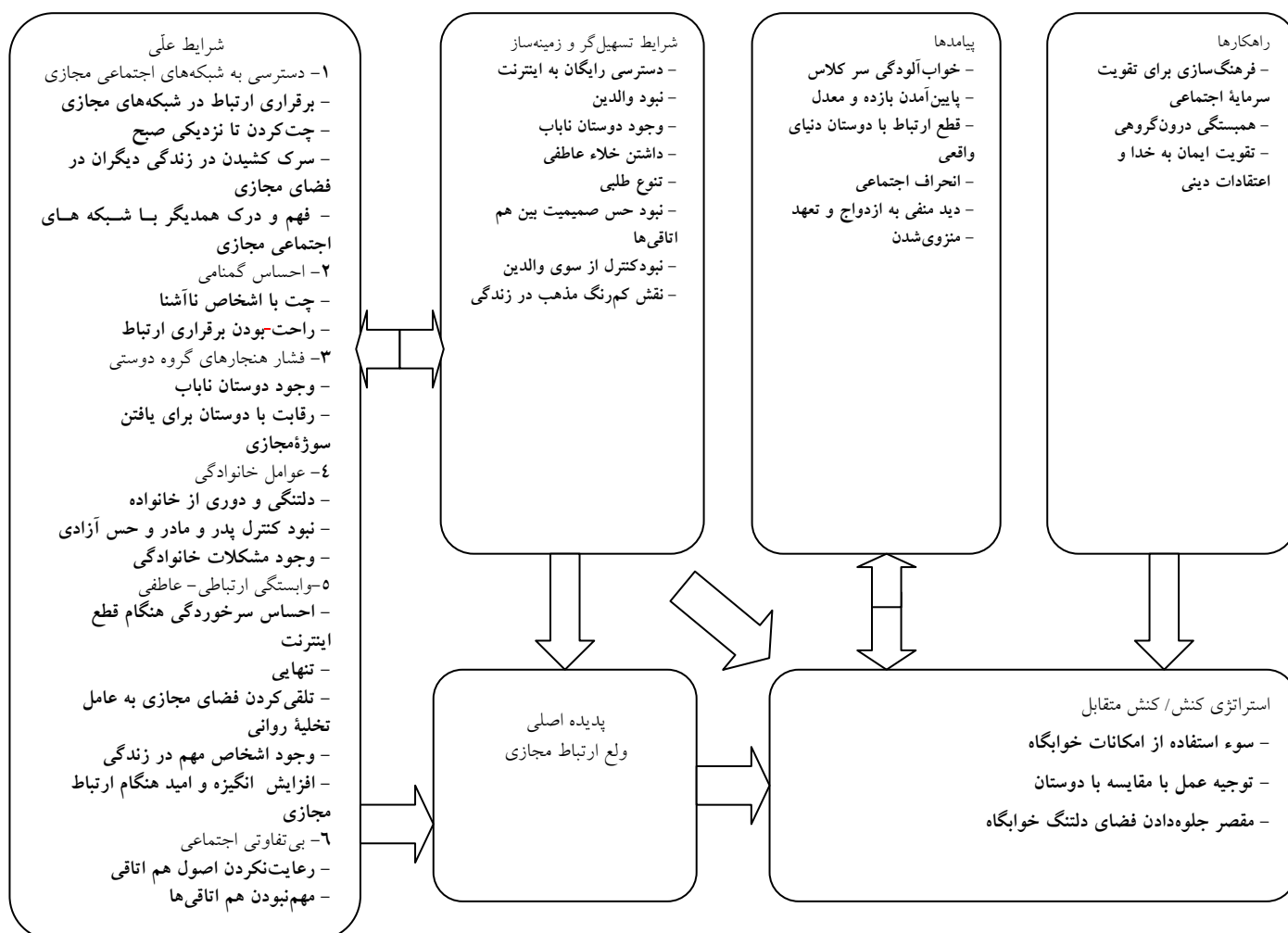
نیود صمیمیت در بین هم‌اتاقی‌ها سبب می‌شود افراد به فضای مجازی و دوستان مجازی روی بیاورند. خانم ر. ا در این زمینه می‌گوید:

«هر کدوم از هم‌اتاقیام به کارای خودشون مشغولن و هر کسی دغدغه خودشو داره. کسی وقت نداره، برای همین با هم صمیمی نیستیم و با دوستای مجازیم راحت‌ترم».

¹ Robert Merton

والدین، وجود دوستان ناباب، داشتن خلاء عاطفی، تنوع طلبی، نبود حس صمیمیت بین هم‌اتاقی‌ها، نبود کنترل از سوی والدین و نقش کم‌رنگ مذهب است. در مدل پارادایمی، مقوله پیامدی، محصول راهبردها در مقابله با پدیده یا برای اداره و کنترل پدیده هستند. در پژوهش حاضر مقوله‌هایی چون خواب‌آلودگی سر کلاس، پایین آمدن بازده و معدل، قطع ارتباط با دوستان دنیای واقعی، انحراف اجتماعی، دید منفی به ازدواج و تعهد و منزوی شدن به عنوان پیامدهای ولع ارتباط مجازی شناسایی شده‌اند. همچنین کنش‌گران دانشگاهی منتخب در مصاحبه، درباره ولع ارتباط مجازی استراتژی‌هایی چون مقصر جلوه دادن فضای دلتنگ خوابگاه، سوء استفاده از امکانات خوابگاه و توجیه عمل با مقایسه با دوستان را اتخاذ کرده‌اند. بر اساس یافته‌های مصاحبه، فرهنگ‌سازی برای تقویت سرمایه اجتماعی، همبستگی درون‌گروهی و تقویت ایمان به خدا و اعتقادات دینی دانشجویان از جمله راهکارهای کاهش ولع ارتباط مجازی هستند. مدل تحلیلی پژوهش حاضر که شامل عوامل و شرایط زمینه‌ساز، پیامدها، راهکارها و استراتژی کنش است، به شکل زیر آورده شده است:

را نبینند. این فناوری به دلیل داشتن ویژگی‌های خاص از جمله ناشناس ماندن، دسترسی آسان، تنوع و فراهم کردن امکان دور شدن از واقعیت‌های ناخشنود زندگی (دوری از خانواده و مشکلات زندگی خوابگاهی) برای دانشجویان جذابیت دارد و همین عامل سبب ولع ارتباط مجازی در بین دانشجویان می‌شود. افراد به شدت به این فضای مجازی وابسته می‌شوند و به استفاده بیش از حد از آن روی می‌آورند، به صورتی که تمام شب را در شبکه‌های مجازی می‌گذرانند و دچار اختلال دیرخوایی می‌شوند که در نتیجه ولع ارتباط مجازی، عملکرد فرد تضعیف می‌شود و جدایی عاطفی و ارتباطی فرد با اطرافیان رخ می‌دهد، به گونه‌ای که فرد همراهان مجازی خود را بر اطرافیان خود در عالم واقع ترجیح می‌دهد. همان‌گونه که مدل زمینه‌ای زیر نشان می‌دهد احساس گمنامی، دسترسی به شبکه‌های اجتماعی مجازی، فشار هنجاری گروه دوستان، بی‌تفاوتی اجتماعی، وابستگی ارتباطی - عاطفی و عوامل خانوادگی از شرایط علی ولع ارتباط مجازی هستند. در کنار شرایط علی یادشده، شرایط تسهیل‌گری نیز وجود دارد که همواره حاضر است و بر عملکرد شرایط علی تأثیر می‌گذارد. این شرایط مقوله‌هایی چون دسترسی رایگان به اینترنت، نبود



مدل پارادایمی (عوامل زمینه ساز اختلال دیر خوابی دانشجویان دختر ساکن خوابگاه)

بحث و نتیجه

شرایط نقش مهمی در ایجاد اختلال دیرخوابی دارد. فرد در خوابگاه با دوری از خانواده به شدت احساس تنهایی می‌کند. همچنین با افراد مختلف دوست می‌شود که این افراد می‌توانند برای او الگو باشند و از کارهای آن‌ها تبعیت کنند. از جمله مواردی که فرد از طریق دوستانش برای سرگرمی و غلبه بر مشکلات در محیط خوابگاه انتخاب می‌کند، عضویت در شبکه‌های اجتماعی مجازی است. دسترسی رایگان به اینترنت و نبود کنترل والدین سبب می‌شود فرد به فضای مجازی روی بیاورد و در این فضا به شدت به دوستان مجازی وابسته شود و شب‌ها تا نزدیک صبح با آن‌ها چت کند و در این فضا به دلیل

همان‌گونه که گفته شد، اختلال خواب وضعیتی است که با مختل شدن الگو یا رفتارهای مربوط به خواب مشخص می‌شود. یکی از این اختلال‌ها، اختلال دیرخوابی است. ما در این پژوهش عوامل زمینه‌ساز اختلال دیرخوابی دانشجویان دختر ساکن خوابگاه را بررسی کردیم. در واقع، یکی از عوامل مؤثری که کیفیت خواب دانشجویان را می‌تواند تحت تأثیر قرار دهد، فضای خوابگاه است. دانشجویان در فضای خوابگاه به دلیل دوری از خانواده و برخورد با افراد از شهرها و فرهنگ‌های مختلف، دوره‌ای جدید را تجربه می‌کنند که این

منابع

- آقاجانلو، ع؛ حریریان، ح.ر؛ غفوری‌فرد، م؛ باقری، ح. و ابراهیمی، س.م. (۱۳۹۱). «کیفیت خواب دانشجویان در طی دوره برگزاری امتحانات در دانشگاه علوم پزشکی زنجان»، *مراقبت‌های نوین، فصلنامه علمی دانشکده پرستاری و مامایی دانشگاه علوم پزشکی بیرجند*، دوره ۸، ش ۴، ص ۲۳۷-۲۳۰.
- احمدی، خ؛ عبدالملکی، ه؛ افسر دیر، ب. و سید اسماعیلی، ف. (۱۳۸۹). «نقش عوامل خانوادگی در نوع و میزان استفاده از اینترنت»، *مجله علوم رفتاری*، دوره ۴، ش ۴، ص ۳۳۳-۳۲۷.
- بوستانی، د. و محمدپور، ا. (۱۳۸۸). «بازسازی معنایی جهت‌گیری جنسیتی پسران نسبت به دختران (ارائه یک نظریه زمینه‌ای)»، *مطالعات راهبردی زنان*، ش ۴۴، ص ۱۷۲-۱۴۲.
- جوادی، ع.م. و زنجانی‌زاده اعزازی، ه. (۱۳۸۴). «بررسی تأثیر اینترنت بر ارزش‌های خانواده در بین دانش‌آموزان دبیرستانی ناحیه ۳ مشهد»، *علوم اجتماعی: جامعه‌شناسی ایران*، ش ۲۲، ص ۱۴۶-۱۲۱.
- خسروی، ز. و علیزاده صحرايي، ا. (۱۳۹۰). «رابطه اعتیاد به اینترنت با عملکرد خانواده و سلامت روان در دانش‌آموزان»، *مجله مطالعات روان‌شناسی تربیتی*، ش ۱۴، ص ۸۰-۵۹.
- رجب‌نژاد، م.ر. رجب‌نژاد، س.، رستگار، ف. و نیک‌نژاد، ش. (۱۳۹۰). «بررسی نقش کارکردهای خواب در سلامتی آدمی از منظر قرآن کریم»، *قرآن و طب*، ش ۱، ص ۴۲-۳۶.
- روشنایی، م. (۱۳۸۹). «تأثیر عوامل فردی و خانوادگی بر سازگاری دانشجویان با محیط دانشگاه»، *علوم گمنام‌بودن به هر کاری دست بزنند. با توجه به مطالب گفته‌شده و نتایج این پژوهش متوجه می‌شویم دلیل اصلی اختلال دیرخوایی دانشجویان، ولع ارتباط مجازی است. این نتیجه با نتایج پژوهش مسعودنیا (۱۳۹۱) همخوانی دارد که نشان داد افرادی که به اینترنت اعتیاد دارند نسبت به کاربران عادی، وضعیت خواب نامطلوبی دارند. با ولع ارتباط مجازی، فرد به دلیل کمبود خواب در کلاس احساس خواب‌آلودگی می‌کند و بازده پایینی دارد که این مسأله با نتایج پژوهش نجومی (۱۳۸۷)، موسوی (۱۳۸۹) و آقاجانلو (۱۳۹۰) همخوانی دارد. همچنین نتیجه این مطالعه با پژوهش لویز (۲۰۰۴) که معتقد است تغییرات فیزیکی، عاطفی و اجتماعی می‌تواند باعث اختلال‌های خواب شود، به صورت غیرمستقیم می‌تواند همسویی داشته باشد. با ولع ارتباط مجازی، شبکه‌های مجازی به اولویت اول زندگی فرد تبدیل می‌شوند و فرد به استفاده بیش از حد از آن روی می‌آورد که این امر خود به عواقب منفی زیادی همچون قطع ارتباط با دوستان در عالم واقع، کشیده‌شدن به انحراف و ضعف عملکرد اجتماعی منجر می‌شود. بر اساس نتایج، موارد زیر پیشنهاد می‌شود:*
- نظارت مسئولان دانشگاه بر چگونگی برای ایجاد محدودیت برای دانشجویانی که در این شبکه‌های اجتماعی عضو هستند.
 - افزایش آگاهی‌های دانشجویان با حضور مشاوران و ارائه خدمات رایگان مشاوره.
 - توجه بیشتر والدین به فرزندان خود با برقراری رابطه عاطفی اطمینان‌بخش و سرزدن به فرزند خود در خوابگاه.
 - برگزاری برنامه‌ها و مراسم مذهبی برای پررنگ کردن نقش مذهب در راستای کاهش وابستگی دانشجویان به فضای مجازی.
 - برگزاری دوره‌های آموزشی معطوف به مصرف تکنولوژی برای کاهش آسیب‌های ناشی از شبکه‌های مجازی.
 - تقویت پایه‌های سبک زندگی اسلامی دانشجویان برای کاهش احساس تنهایی آن‌ها.

- تربیتی: پژوهش و برنامه‌ریزی در آموزش عالی، ش ۱، ص ۴۴-۱۹.
- سلیمی، ع؛ جوکار، ب. و نیک‌پور، ر. (۱۳۸۸). «ارتباطات اینترنتی در زندگی: بررسی نقش ادراک حمایت اجتماعی و احساس تنهایی در استفاده از اینترنت»، *دانشکده علوم تربیتی و روان‌شناسی دانشگاه الزهراء*، ش ۳، ص ۱۰۲-۸۱.
- شریعت‌زاده، م.ع؛ ملکی راد، ع.ا؛ همتا، ا. و شریعت‌زاده، م. (۱۳۸۹). «بهداشت خواب و برکات سحرخیزی از دیدگاه طب مکمل و طب رایج در نظام سلامت»، *مجله علمی پژوهشی دانشگاه علوم پزشکی اراک*، ش ۴، ص ۸۶-۷۸.
- شمسایی، ف. و چراغی، ف. (۱۳۹۱). «بررسی همبودی اختلالات خواب و سلامت عمومی در مردم شهر همدان»، *مجله علمی دانشکده پرستاری و مامایی همدان*، دوره ۲۰، ش ۲، ص ۴۵-۴۰.
- شهابی، م. و بیات، ق. (۱۳۹۱). «اهداف و انگیزه‌های عضویت کاربران در شبکه‌های اجتماعی مجازی (مطالعه‌ای درباره جوانان شهر تهران)»، *علوم اجتماعی: مطالعات فرهنگ و ارتباطات*، ش ۵۲، ص ۸۶-۶۱.
- عباس‌زاده، م. و حسین‌پور، ا. (۱۳۹۰). «کاربرد تثلیث در پژوهش‌های کیفی (با تأکید بر رویکرد نظریه زمینه‌ای)»، *فصلنامه علمی - پژوهشی روش‌شناسی علوم انسانی*، ش ۶۷، ص ۱۶۶-۱۴۷.
- غلامی، م. (۱۳۸۷). «بررسی ارتباط میان اختلالات خواب، افسردگی، وضعیت اجتماعی-اقتصادی و سطح تحصیلات»، *علوم تربیتی: اصلاح و تربیت*، ش ۸۰، ص ۲۵-۱۶.
- فتحی، م؛ فکرزاده، ح؛ غفاری، غ.ر. و بوالهروی، ج. (۱۳۹۲). «عوامل زمینه‌ساز بی‌وفایی زناشویی زنان»، فصلنامه علمی - پژوهشی رفاه اجتماعی، س ۱۳، ش ۵۱، ص ۱۳۱-۱۰۹.
- قانع، ر؛ همتی مسلک پاک، م؛ رضایی، ک؛ باغی، و. و مکی، ب. (۱۳۹۰). «کیفیت خواب دانشجویان پرستاری ساکن خوابگاه‌های دانشگاه علوم پزشکی ارومیه»، *دو ماهنامه پرستاری و مامایی ارومیه*، دوره ۹، ش ۴، ص ۲۸۲-۲۷۷.
- کفاشی، م. (۱۳۸۸). «بررسی تأثیر اینترنت بر ارزش‌های خانواده»، *فصلنامه پژوهش اجتماعی*، س ۲، ش ۳، ص ۷۶-۵۵.
- کفاشی، م. (۱۳۸۹). «مدل‌سازی معادلات ساختاری تأثیر اینترنت بر ارزش‌های خانواده»، *پژوهش‌نامه علوم اجتماعی*، س ۴، ش ۳، ص ۱۵۴-۱۳۵.
- کرماشایی، ف؛ پناهی، ا؛ صادق‌نیا، ا. و زبیدی، ی. (۱۳۹۰). «بررسی اعتیاد به اینترنت و فضاهای مجازی در بین جوانان و نوجوانان»، *باشگاه پژوهشگران جوان، همایش ملی صنایع فرهنگی و نقش آن در توسعه پایدار*.
- گل‌شکوه، ف. (۱۳۹۰). «رابطه بین گوشه‌گیری اجتماعی افسردگی و اضطراب با اختلالات خواب در کاربران اینترنت شهر اهواز»، *یافته‌های نو در روان‌شناسی*، ش ۱۶، ص ۵۳-۴۱.
- محمدی فرخران، ا؛ مخیری، ی؛ توکل، ز. و منصور، آ. (۱۳۹۱). «بررسی ارتباط کیفیت خواب و سلامت روان در دانشجویان ساکن خوابگاه»، *فصلنامه دانش و تندرستی*، دوره ۷، ش ۳، ص ۱۱۷-۱۱۲.
- مدرسی، م.ر؛ فقیهی‌نیا، ج؛ اکبری، م. و رشتی، ا. (۱۳۹۱). «بررسی ارتباط اختلالات خواب و عملکرد تحصیلی در دانش‌آموزان مقطع راهنمایی شهر اصفهان»، *مجله دانشکده پزشکی اصفهان*، ش ۲۰۶، ص ۱۵۶-۱۴۶.

- مسعودنیا، ا. (۱۳۹۱). «اعتیاد به اینترنت و خطر بروز اختلال خواب در نوجوانان»، *تحقیقات علوم رفتاری*، دوره ۱۰، ش ۵، ص ۳۶۲-۳۵۰.
- موسوی، ف.، گلستان، ب.، متینی، ا. و طباطبایی، ر. (۱۳۸۹). «بررسی شیوع اختلال خواب و عوامل مرتبط با آن در دانشجویان پزشکی دانشگاه آزاد اسلامی تهران»، *مجله علوم پزشکی دانشگاه آزاد اسلامی*، دوره ۲۰، ش ۴، ص ۲۸۴-۲۷۸.
- نادری، ح.؛ بنی‌فاطمه، ح. و حریری اکبری، م. (۱۳۸۸). «الگوسازی ساختاری رابطه بین بیگانگی و بی‌تفاوتی اجتماعی»، *علوم اجتماعی (دانشگاه فردوسی مشهد)*، ش ۱۴، ص ۲۹-۶۰.
- نجمی، م.؛ قلعه‌بندی، م.ف.؛ اخباری، ر. و گرجی، ر. (۱۳۸۸). «الگوی خواب و شیوع انواع اختلالات خواب در دانشجویان پزشکی و دستیاران تخصصی»، *مجله علوم پزشکی دانشگاه آزاد اسلامی*، دوره ۱۹، ش ۱، ص ۵۹-۵۵.
- نساجی، ا. (۱۳۹۱). «خواب و اهمیت آن در زندگی (۱)»، *فلسفه و کلام: درس‌هایی از مکتب اسلام*، ش ۶۱۹، ص ۵۴-۵۰.
- نوغانی، م.؛ مظلوم خراسانی، م. و ورشوی، س. (۱۳۸۹). «عوامل مؤثر بر جراحی زیبایی زنان»، *علوم اجتماعی: مطالعات روان‌شناختی زنان*، ش ۲۶، ص ۱۰۲-۷۵.
- یوسفی، ع.؛ فرهودی‌زاده، م. و لشکری‌دربندی، م. (۱۳۹۱). «فشار هنجار تعهد اجتماعی در ایران»، *جامعه‌شناسی کاربردی*، س ۲۳، ش ۲، ص ۱۹۲-۱۷۹.
- Altevogt, B. Hanson, S. Edson, E. Taylor, L. (2006) "Sleep Disorder and Sleep Deprivation: an Unmet Public Health Problem", *Institute of Medicine of National Academies*, 1-4.
- Brown, T. and Mcmullen, W. (n.d.), "Attention Deficit Disorder and Sleep Arousal Disturbance", *Annals Newyork Academy of Sciences*, p 271-286.
- Lopes, E.A. Coin Decarvalho, L.B. Dacosta Seguro, P.B. Mattar, R. Fernandes, L. Fernandes, G. (2004) "Sleep Disorders in Pregnancy", *Arq Neuropsiquiatr*, 62(2-A): 217-221.
- Panossian, L. and Avidan, A. (2009) "Review of Sleep Disorders", *Med Clin*, Published by Elsevier inc, p 407-425.

