PSJ
Pajouhan Scientific Journal
Pajouhan Sci J, 2025; 23(2): 92-100 DOI: 10.53208/psj.23.2.92
http://psj.umsha.ac.ir/

Original Article

# Relationship between Health-promoting Behaviors and Internet Addiction among Iraqi Adolescent Girls

**Marwa Fadel Mohsen[1], Niloufar Ramineh[2], Ali Malik Tiryag[3], Mahsa Sadat Mousavi[4]***

[1] The Babylon Health Department, Babylon, Iraq
[2] Department of Nursing, Astara Branch, Islamic Azad University, Astara, Gilan, Iran
[3] Fundamentals of Nursing Department, College of Nursing, University of Basrah, Basrah, Iraq
[4] Community Health Research Center, Isfahan (Khorasgan) Branch, Islamic Azad University, Isfahan, Iran

**Article History:**
**Received:** 02 February 2025
**Revised:** 29 April 2025
**Accepted:** 02 May 2025
**ePublished:** 21 June 2025

***Corresponding author:** Mahsa Sadat Mousavi, Community Health Research Center, Isfahan (Khorasgan) Branch, Islamic Azad University, Isfahan, Iran

E-mail: mousavi1315@gmail.com

## Abstract

**Background and Objectives:** Internet addiction among adolescents poses a significant threat to their physical, mental, and social well-being. The investigation of the relationship between health-promoting behaviors and this phenomenon can aid in designing effective preventive interventions. The present study aimed to determine the association between health-promoting behaviors and internet addiction among adolescent girls.

**Materials and Methods:** In this cross-sectional analytical study conducted in Hilla (Iraq) in 2023, 200 adolescent female students were selected and examined using a combined convenience and systematic random sampling method. Data were collected through the standardized Health-Promoting Behaviors Questionnaire and Young's Internet Addiction Questionnaire and analyzed using the SPSS (version 22) software, employing descriptive statistics, independent t-test, Pearson correlation, and chi-square test.

**Results:** Health-promoting behaviors, such as exercise (p=0.703), healthy diet (P=0.312), handwashing (P=0.110), good relationships (P=0.536), mood improvement (P=0.965), and seeking medical information (P=0.812), did not have a significant impact on internet addiction. In addition, the Spearman correlation indicated no significant relationship between the total score of health behaviors and internet addiction (r=0.057, P=0.421).

**Conclusion:** Health-promoting behaviors do not significantly reduce internet addiction. It is recommended that comprehensive prevention programs, including life skills training, time management, stress reduction, and psychosocial interventions, be designed to address internet addiction among adolescents.

**Keywords:** Adolescent behavior, Internet addiction, Health behaviors, Health promotion

**Please cite this article as follows:** Fadel Mohsen M, Ramineh N, Malik Tiryag A, Sadat Mousavi M. Relationship between Health-Promoting Behaviors and Internet Addiction among Iraqi Adolescent Girls. *Pajouhan Scientific Journal*. 2025; 23(2): 92-100. DOI: 10.53208/psj.23.2.92

[ Downloaded from psj.umsha.ac.ir on 2026-11-25 ]

[ DOI: 10.53208/psj.23.2.92 ]

**Copyright** © 2025. Pajouhan Scientific Journal. This is an open-access article distributed under the terms of the Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License (http://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/) which permits copy and redistribute the material just in noncommercial usages, provided the original work is properly cited.

## Extended Abstract


### Background and Objective

Adolescence is a critical developmental stage shaping physical, psychological, and social well-being, laying the foundation for adult health. This period exposes adolescents to risky behaviors, including unhealthy digital technology use, due to significant developmental changes. In the digital era, the internet is integral to daily life, offering opportunities like access to information, education, communication, and entertainment for adolescents. However, excessive use can lead to internet addiction, characterized by an inability to control usage, resulting in psychological distress, academic decline, and impaired social relationships. Defined in DSM-5, internet addiction includes symptoms like preoccupation, inability to reduce use, withdrawal, and continued use despite negative consequences. Adolescents, driven by developmental needs for autonomy and peer influence, are particularly vulnerable. Health-promoting behaviors, such as regular exercise, healthy nutrition, stress management, and positive social relationships, are potential protective factors. These behaviors enhance self-control and psychological resilience, potentially preventing risky behaviors like internet addiction. Schools are key settings for promoting such behaviors, yet the link between health-promoting behaviors and internet addiction, especially among adolescent girls in culturally unique contexts like Iraq, remains underexplored. The present study aimed to investigate this relationship among adolescent girls in Hilla, Iraq, to provide insights into promoting health and preventing internet addiction.

### Materials and Methods

The present cross-sectional study investigated the relationship between health-promoting behaviors and internet addiction among adolescent girls in secondary schools in Hilla, Iraq, in 2023. The target population comprised approximately 3,000 female students aged 11–18 across 15 secondary schools. A sample of 200 students was calculated using a standard formula for cross-sectional studies, with a 95% confidence level, 5% margin of error, and 50% prevalence assumption. Sampling combined convenience and systematic random methods: four schools were randomly selected, followed by two classes per school using random number tables, with 25 students randomly chosen per class. Inclusion criteria included studying in secondary school, being aged 11–18, and providing parental consent. Data were collected via field and library methods after ethical approval from the Islamic Azad University, Isfahan, ensuring confidentiality and voluntary participation. Questionnaires, including the Health-Promoting Lifestyle Profile (HPIP) (Cronbach's alpha=0.84) and Young's Internet Addiction Test (Cronbach's alpha=0.88), were completed in schools under supervision. Data were analyzed using the SPSS (version 22) software, employing descriptive statistics (mean, standard deviation, frequency) and inferential tests (independent t-test, Pearson correlation, chi-square) to examine relationships between variables.

### Results

The present work examined 200 adolescent girls aged 11–18 in Hilla, Iraq. Most participants were aged 13–14 (31.5%), with the fewest aged 17–18 (21%). Additionally, 68.5% attended public schools, and 53.5% had a moderate economic status. Independent t-test results indicated no significant differences in internet addiction scores based on health-promoting behaviors, including exercise (P=0.703), healthy diet (P=0.312), handwashing (P=0.110), positive relationships (P=0.536), mood improvement (P=0.965), and seeking medical information (P=0.812). In addition, Spearman's correlation analysis revealed no significant relationship between the number of health-promoting behaviors practiced and internet addiction scores (r=0.057, P=0.421). These findings suggest that, in this sample, health-promoting behaviors did not significantly correlate with internet addiction, highlighting the need for further research into contextual factors influencing these outcomes among adolescent girls in Iraq.

### Discussion

This study explored the relationship between health-promoting behaviors and internet addiction among adolescent girls in Hilla, Iraq. Findings revealed that most participants attended public schools and had moderate economic status, aligning with studies by Byeon et al. (2007) and Kim et al. (2018), suggesting that economic and school type influence lifestyle. Most students did not exercise, consistent with Lee et al. (2020), possibly due to limited facilities or awareness. However, over half followed a healthy diet, supported by Chung et al. (2019), indicating growing nutritional awareness. As Kim et al. (2015) reported, regular handwashing was common, reflecting effective hygiene education. As reported by Durkee et al. (2016), good social relationships were prevalent, highlighting social support's role in mental health. No significant differences were found in internet addiction scores across health-promoting behaviors, aligning with Stefahinska et al. (2011) and Alzayani and Hamadeh (2015), but contrary to the results reported by Dehghani et al. (2023) and Waheed et al. (2021). Spearman's correlation demonstrated a weak positive link between health behaviors and internet addiction, suggesting contextual factors like culture and economics may mediate this relationship, warranting further research.

### Conclusion

Health-promoting behaviors, including exercise, healthy diet, hygiene, social relationships, mood improvement, medical knowledge, and abstinence from smoking/alcohol, did not significantly reduce internet addiction. Spearman's correlation indicated no significant link. Multidimensional interventions, including psychological education, time management, social support, and counseling, are recommended, alongside further research.


[ Downloaded from psj.umsha.ac.ir on 2026-11-25 ]

[ DOI: 10.53208/psj.23.2.92 ]

مجله علمی پژوهان
دوره ۲۳ شماره ۲، بهار ۱۴۰۴ صفحات: ۱۰۰-۹۲
DOI: 10.53208/psj.23.2.92
http://psj.umsha.ac.ir/
UMSHA Press

مقاله پژوهشی

# ارتباط بین رفتارهای ارتقاءدهنده سلامت و اعتیاد به اینترنت در دختران نوجوان عراقی

مروه فاضل محسن[۱]، نیلوفر رامینه[۲]، علی مالک تیریگ[۳]، مهسا السادات موسوی[۴*]

[۱] مرکز بهداشت بابل، بابل، عراق
[۲] گروه پرستاری، دانشگاه آزاد اسلامی، واحد آستارا، آستارا، گیلان، ایران
[۳] دانشکده پرستاری بصره، بصره، عراق
[۴] مرکز تحقیقات سلامت جامعه، واحد اصفهان (خوراسگان)، دانشگاه آزاد اسلامی، اصفهان، ایران

**تاریخ دریافت مقاله:** ۱۴۰۳/۱۱/۱۴
**تاریخ داوری مقاله:** ۱۴۰۴/۰۲/۰۹
**تاریخ پذیرش مقاله:** ۱۴۰۴/۰۲/۱۲
**تاریخ انتشار مقاله:** ۱۴۰۴/۰۳/۳۱

تمامی حقوق نشر برای دانشگاه علوم پزشکی همدان محفوظ است.

* **نویسنده مسئول:** مهسا السادات موسوی، مرکز تحقیقات سلامت جامعه، واحد اصفهان (خوراسگان)، دانشگاه آزاد اسلامی، اصفهان، ایران

ایمیل: mousavi1315@gmail.com

## چکیده

**سابقه و هدف:** اعتیاد به اینترنت در نوجوانان، تهدیدی برای سلامت جسمی، روانی و اجتماعی است. بررسی رابطه‌ی میان رفتارهای ارتقاءدهنده سلامت و این پدیده می‌تواند در طراحی مداخلات مؤثر برای پیشگیری کمک کند. هدف از این مطالعه، تعیین ارتباط بین رفتارهای ارتقاءدهنده سلامت و اعتیاد به اینترنت در دختران نوجوان است.

**مواد و روش ها:** در این مطالعه مقطعی-تحلیلی که در سال ۱۴۰۲ در شهر حله، کشور عراق انجام شد، ۲۰۰ دانش‌آموز دختر نوجوان با استفاده از روش نمونه‌گیری ترکیبی در دسترس و سیستماتیک تصادفی انتخاب و بررسی شدند. داده‌ها از طریق پرسش‌نامه‌های استاندارد رفتارهای ارتقاءدهنده سلامت و پرسش‌نامه اعتیاد به اینترنت یانگ، گردآوری و با استفاده از نرم‌افزار SPSS نسخه ۲۲ و با بهره‌گیری از آمار توصیفی، آزمون تی مستقل، همبستگی پیرسون و آزمون کای‌اسکوئر تحلیل شدند.

**یافته‌ها:** رفتارهای ارتقاءدهنده سلامت مانند ورزش (P=۰/۷۰۳)، رژیم غذایی سالم (P =۰/۳۱۲)، شستن دست‌ها (P=۰/۱۱۰)، رابطه خوب (P=۰/۵۳۶)، بهبود خلق (P=۰/۹۶۵) و کسب اطلاعات پزشکی (P=۰/۸۱۲)، تأثیر معناداری بر اعتیاد به اینترنت نداشتند. همبستگی اسپیرمن نیز رابطه معناداری بین نمره کل رفتارهای سلامت و اعتیاد به اینترنت نشان نداد (P=۰/۴۲۱ ، r=۰/۰۵۷).

**نتیجه‌گیری:** رفتارهای ارتقاءدهنده سلامت، تأثیر معناداری بر کاهش اعتیاد به اینترنت ندارند. پیشنهاد می‌شود برنامه‌های پیشگیری جامع، شامل آموزش مهارت‌های زندگی، مدیریت زمان و کاهش استرس، همراه با مداخلات روانی-اجتماعی، برای کاهش اعتیاد به اینترنت در نوجوانان طراحی شود.

**واژگان کلیدی:** ارتقاء سلامت، اعتیاد به اینترنت، رفتار نوجوانان، رفتارهای سلامت.

**استناد:** فاضل محسن، مروه؛ رامینه، نیلوفر؛ مالک تیریگ، علی؛ موسوی، مهسا السادات. ارتباط بین رفتارهای ارتقاءدهنده سلامت و اعتیاد به اینترنت در دختران نوجوان عراقی. مجله علمی پژوهان، بهار ۱۴۰۴؛۲۳(۲): ۱۰۰-۹۲

## مقدمه

نوجوانی، دوره‌ای حساس و تعیین‌کننده در رشد جسمی، روانی و اجتماعی افراد است که می‌تواند پایه‌ای برای سلامتی در بزرگسالی باشد. در این مرحله، نوجوانان با تغییرات متعددی مواجه می‌شوند که آن‌ها را در برابر رفتارهای پرخطر، از جمله استفاده ناسالم از فناوری‌های دیجیتال، آسیب‌پذیر می‌کند [۱]. در عصر دیجیتال، اینترنت به ابزاری ضروری در زندگی روزمره تبدیل شده و فرصت‌هایی نظیر دسترسی به اطلاعات، آموزش، ارتباطات و سرگرمی را برای نوجوانان فراهم کرده است [۲، ۳]. با این حال، استفاده بیش‌ازحد از این فناوری می‌تواند به اعتیاد به اینترنت منجر شود که اثرات منفی بر سلامت جسمی، روانی و اجتماعی دارد. [۴-۶].

اعتیاد به اینترنت، که با اصطلاحاتی مانند استفاده مشکل‌ساز از اینترنت یا وابستگی به اینترنت شناخته می‌شود، به ناتوانی در کنترل استفاده از اینترنت اشاره دارد که می‌تواند به پریشانی روانی، افت عملکرد تحصیلی و اختلال در روابط اجتماعی منجر شود [۷، ۸]. بر

[ Downloaded from psj.umsha.ac.ir on 2026-11-25 ]
[ DOI: 10.53208/psj.23.2.92 ]

اساس DSM-5، این اختلال با نشانه‌هایی مانند اشغال ذهنی به اینترنت، ناتوانی در کاهش میزان استفاده، بروز علائم ترک مانند اضطراب و ادامه استفاده با وجود پیامدهای منفی مشخص می‌شود [۹،۱۰]. نوجوانان به‌دلیل ویژگی‌های رشدی مانند نیاز به استقلال و تأثیرپذیری از همسالان، در برابر این اختلال آسیب‌پذیرتر هستند. از این‌رو، شناسایی عواملی که می‌توانند از بروز اعتیاد به اینترنت پیشگیری کنند، به‌ویژه در زمینه‌های فرهنگی و اجتماعی خاص، از اهمیت بالایی برخوردار است [۱۱].

یکی از عوامل بالقوه محافظتی، رفتارهای ارتقاءدهنده سلامت هستند که به اقداماتی نظیر ورزش منظم، تغذیه سالم، مدیریت استرس و حفظ روابط اجتماعی مثبت اطلاق می‌شود [۱۲]. این رفتارها نه‌تنها به پیشگیری از بیماری‌های مزمن کمک می‌کنند، بلکه با تقویت خودکنترلی و تاب‌آوری روانی، می‌توانند از رفتارهای پرخطر مانند اعتیاد به اینترنت جلوگیری کنند [۱۳]. مدارس به‌عنوان محیطی کلیدی برای ترویج این رفتارها شناخته می‌شوند و مطالعات نشان داده‌اند که برنامه‌های جامع ارتقاء سلامت در مدارس می‌توانند به بهبود رفتارهای سالم و سلامت روان نوجوانان منجر شوند. با این حال، ارتباط بین رفتارهای ارتقاءدهنده سلامت و اعتیاد به اینترنت، به‌ویژه در میان دختران نوجوان، کمتر مورد بررسی قرار گرفته است. این شکاف پژوهشی، به‌ویژه در جوامعی مانند عراق که با چالش‌های فرهنگی و اجتماعی منحصربه‌فردی مواجه‌اند، نیاز به مطالعه دقیق‌تر را مطرح می‌کند [۱۲،۱۴].

رفتارهای ارتقاءدهنده سلامت شامل فعالیت بدنی منظم، رژیم غذایی مناسب، خواب کافی، پرهیز از مصرف مواد و رعایت بهداشت فردی است که همگی به بهبود سلامت عمومی و پیشگیری از بیماری‌ها کمک می‌کنند [۱۵،۱۶]. برای مثال، تغذیه سالم به‌عنوان یکی از مهم‌ترین رفتارهای سلامت‌محور شناخته شده و می‌تواند به تقویت سلامت روان و کاهش رفتارهای پرخطر کمک کند [۱۷]. برخی مطالعات نشان داده‌اند که استفاده متعادل از اینترنت با رفتارهای سالم، مانند فعالیت بدنی بیشتر یا رژیم غذایی بهتر، مرتبط است. با این حال، مشخص نیست که آیا این رفتارها می‌توانند به‌طور مستقیم از اعتیاد به اینترنت پیشگیری کنند یا خیر. این موضوع در مورد دختران نوجوان، که ممکن است به‌دلیل تفاوت‌های جنسیتی در الگوهای استفاده از اینترنت و آسیب‌پذیری‌های روانی-اجتماعی با چالش‌های متفاوتی مواجه باشند، اهمیت بیشتری می‌یابد [۱۸, ۱۹].

با توجه به افزایش دسترسی به اینترنت در میان نوجوانان عراقی و نگرانی‌های روبه‌رشد درباره تأثیرات منفی آن بر سلامت روان و عملکرد تحصیلی، این مطالعه با هدف بررسی رابطه بین رفتارهای ارتقاءدهنده سلامت و اعتیاد به اینترنت در دختران نوجوان شهر حله انجام شد. این مطالعه می‌تواند به درک بهتر تأثیرات مثبت و منفی اینترنت بر سلامت نوجوانان کمک کند و راهکارهایی برای ارتقاء سلامت و پیشگیری از اعتیاد به اینترنت ارائه دهد.

## مواد و روش ها

### طراحی مطالعه

این مطالعه به‌منظور بررسی رابطه بین رفتارهای ارتقاءدهنده سلامت و اعتیاد به اینترنت در دختران نوجوان مدارس متوسطه شهر حله، عراق، به‌صورت یک پژوهش کمی و مقطعی طراحی و اجرا شد. جامعه پژوهش شامل کلیه دختران نوجوان مقطع متوسطه شهر حله در سال ۱۴۰۲ بود که در سنین ۱۱ تا ۱۸ سال مشغول به تحصیل بودند. بر اساس آمار آموزش‌وپرورش شهر حله، حدود ۱۵ مدرسه متوسطه دخترانه در این شهر وجود دارد که در مجموع حدود ۳۰۰۰ دانش‌آموز دختر در این مدارس تحصیل می‌کنند.

### حجم نمونه

حجم نمونه مطالعه (۲۰۰ دانش‌آموز) با استفاده از فرمول استاندارد محاسبه حجم نمونه برای مطالعات مقطعی، با در نظرگرفتن سطح اطمینان ۹۵٪، حاشیه خطای ۵٪ و فرض شیوع ۵۰٪ برای رفتارهای مورد بررسی (به دلیل نبود تخمین دقیق قبلی) تعیین شد. این حجم نمونه برای جامعه آماری تقریبی دانش‌آموزان دختر متوسطه شهر حله (حدود ۳۰۰۰ نفر) مناسب محاسبه شد.

### روش نمونه‌گیری

نمونه‌گیری به روش ترکیبی در دسترس و سیستماتیک تصادفی انجام شد. ابتدا از بین ۱۵ مدرسه متوسطه دخترانه شهر حله، چهار مدرسه به‌صورت تصادفی انتخاب شدند. سپس از هر مدرسه، دو کلاس با استفاده از روش نمونه‌گیری سیستماتیک تصادفی انتخاب گردید. برای این منظور، از جدول اعداد تصادفی استفاده شد و کلاس‌ها بر اساس شماره‌های موجود در هر مدرسه به‌صورت تصادفی تعیین شدند. در نهایت، از هر کلاس ۲۵ دانش‌آموز به‌صورت تصادفی انتخاب شدند تا حجم نمونه به ۲۰۰ دانش‌آموز برسد. در مواردی که تعداد دانش‌آموزان کلاس کمی متفاوت بود، انتخاب تصادفی با تنظیم تعداد انجام شد تا مجموع به صورت دقیق ۲۰۰ نفر باشد. معیارهای ورود به مطالعه شامل تحصیل در مقطع متوسطه، داشتن سن ۱۱ تا ۱۸ سال و تمایل به مشارکت در پژوهش همراه با ارائه فرم رضایت آگاهانه والدین بود.

### گردآوری داده‌ها و ملاحظات اخلاقی

پس از تأیید پروپوزال توسط دانشگاه آزاد اسلامی اصفهان و اخذ کد اخلاق از کمیته اخلاق در پژوهش‌های زیست‌پزشکی، فرآیند جمع‌آوری داده‌ها آغاز شد. داده‌ها از طریق روش‌های میدانی و کتابخانه‌ای جمع‌آوری شدند. در روش میدانی، محقق با ارائه

[ Downloaded from psj.umsha.ac.ir on 2026-11-25 ]

[ DOI: 10.53208/psj.23.2.92 ]

معرفی‌نامه رسمی به مدارس منتخب (انتخاب‌شده به روش ترکیبی در دسترس و سیستماتیک تصادفی)، مجوز لازم را دریافت کرد. سپس، پس از کسب رضایت آگاهانه کتبی از دانش‌آموزان و والدین آن‌ها، پرسش‌نامه‌ها میان دانش‌آموزان توزیع شد. به شرکت‌کنندگان اطمینان داده شد که اطلاعات آن‌ها به‌صورت کاملاً محرمانه و ناشناس نگهداری خواهد شد و آن‌ها می‌توانند در هر مرحله از پژوهش، بدون هیچ‌گونه تبعاتی، از ادامه مشارکت انصراف دهند.

پرسش‌نامه‌ها در محیط مدرسه و در زمان‌های مشخصی که با هماهنگی مدیران و معلمان تعیین شده بود (معمولاً ساعات غیرآموزشی یا زنگ‌های تفریح) تکمیل شدند تا اختلالی در برنامه‌های آموزشی ایجاد نشود. محقق و تیم پژوهش بر روند تکمیل پرسش‌نامه‌ها نظارت کردند و توضیحات لازم درباره نحوه پرکردن پرسش‌نامه‌ها ارائه شد. پرسش‌نامه‌ها به‌صورت خودگزارشی توسط دانش‌آموزان تکمیل شدند و تیم پژوهش برای پاسخ به سؤالات احتمالی در دسترس بود. مدت زمان تکمیل هر پرسش‌نامه حدود ۲۰ تا ۳۰ دقیقه بود. پس از تکمیل، پرسش‌نامه‌ها بلافاصله جمع‌آوری و در پاکت‌های مهر و موم‌شده قرار گرفتند تا محرمانگی اطلاعات حفظ شود. همچنین، به شرکت‌کنندگان اطمینان داده شد که داده‌ها صرفاً برای اهداف پژوهشی استفاده خواهد شد و در اختیار هیچ شخص یا سازمان دیگری قرار نخواهد گرفت.

در روش کتابخانه‌ای، از پایگاه‌های علمی معتبر مانند Google Scholar، PubMed و Scopus برای بررسی مطالعات مرتبط با رفتارهای ارتقاءدهنده سلامت و اعتیاد به اینترنت استفاده شد.

### ابزار گردآوری داده‌ها

ابزارهای گردآوری داده‌ها شامل پرسش‌نامه استاندارد رفتارهای ارتقاءدهنده سلامت (HPIP) و پرسش‌نامه اعتیاد به اینترنت یانگ بودند. فرم مشخصات دموگرافیک شامل اطلاعاتی مانند سن، جنسیت، نوع مدرسه (دولتی یا غیردولتی)، وضعیت تأهل والدین و وضعیت اقتصادی خانواده بود. وضعیت اقتصادی خانواده بر اساس درآمد ماهانه خانواده به سه دسته کم‌درآمد، متوسط‌درآمد و پردرآمد تقسیم شد.

پرسش‌نامه رفتارهای ارتقاءدهنده سلامت، توسط والکر و همکاران طراحی شده و شامل ۵۲ سوال در شش حوزه اصلی است: فعالیت بدنی، تغذیه سالم، مدیریت استرس، مسئولیت‌پذیری در سلامت، حمایت اجتماعی و رشد معنوی. هر سوال بر اساس مقیاس لیکرت ۵ درجه‌ای (از ۱= هرگز تا ۵= همیشه) نمره‌دهی می‌شود. نمره کلی پرسش‌نامه بین ۵۲ تا ۲۶۰ متغیر است، به‌طوری که نمرات بالاتر نشان‌دهنده رفتارهای ارتقاءدهنده سلامت بهتر است. پایایی این پرسش‌نامه در مطالعات والکر و همکاران با استفاده از آلفای کرونباخ بین ۰/۸۲ تا ۰/۹۱ گزارش شده است [۲۰]. پایایی پرسش‌نامه‌ها در مطالعه حاضر با استفاده از آلفای کرونباخ و بر اساس داده‌های جمع‌آوری‌شده از ۲۰۰ دانش‌آموز نمونه، با نرم‌افزار SPSS نسخه ۲۲ بررسی شد. مقدار آلفای کرونباخ که برای پرسش‌نامه رفتارهای ارتقاءدهنده سلامت ۰/۸۴ بدست آمد نشان‌دهنده پایایی قابل قبول ابزار است.

پرسش‌نامه اعتیاد به اینترنت یانگ، شامل ۲۰ سال است که بر اساس مقیاس لیکرت ۵ درجه‌ای (از ۱= به ندرت تا ۵= همیشه) نمره‌دهی می‌شود. نمره کلی پرسشنامه بین ۲۰ تا ۱۰۰ متغیر است و نمرات بالاتر نشان‌دهنده سطح بالاتر اعتیاد به اینترنت است. این پرسشنامه در مطالعات مختلف اعتبار و پایایی بالایی داشته و آلفای کرونباخ آن بین ۰/۸۵ تا ۰/۹۲ گزارش شده است [۲۱]. پایایی پرسش‌نامه‌ها در مطالعه حاضر با استفاده از آلفای کرونباخ و بر اساس داده‌های جمع‌آوری‌شده از ۲۰۰ دانش‌آموز نمونه، با نرم‌افزار SPSS نسخه ۲۲ بررسی شد. مقدار آلفای کرونباخ برای پرسش‌نامه اعتیاد به اینترنت ۰/۸۸ به‌دست‌آمد که نشان‌دهنده پایایی قابل قبول ابزار است.

### تجزیه وتحلیل داده‌ها

داده‌ها با استفاده از نرم‌افزار SPSS نسخه ۲۲ و با به‌کارگیری روش‌های آمار توصیفی و استنباطی تحلیل شدند. در بخش آمار توصیفی، میانگین، انحراف معیار، فراوانی و درصد محاسبه شد. در بخش آمار استنباطی، از آزمون‌های تی مستقل برای مقایسه میانگین‌ها و از آزمون همبستگی پیرسون برای بررسی رابطه بین متغیرها استفاده گردید. همچنین، از آزمون مجذور کای برای بررسی ارتباط بین متغیرهای کیفی استفاده شد.

## یافته‌ها

در این مطالعه، ۲۰۰ نوجوان دختر در رده‌ی سنی ۱۱ تا ۱۸ سال مورد بررسی قرار گرفتند. بیشترین تعداد دانش‌آموزان در بازه سنی ۱۴-۱۳ سال (۳۱/۵ درصد) و کمترین تعداد آنان در بازه سنی ۱۸-۱۷ سال (۲۱ درصد) بودند. ۶۸/۵ درصد از دانش‌آموزان در مدارس دولتی مشغول به تحصیل بوده‌اند. ۵۳/۵ درصد از دانش‌آموزان دارای وضعیت اقتصادی متوسط بودند (جدول ۱).

بر اساس نتایج آزمون تی مستقل در جدول ۲، میانگین امتیاز اعتیاد به اینترنت در دانش‌آموزان بر اساس وضعیت رعایت رفتارهای ارتقاءدهنده‌ی سلامت، ورزش کردن (P=۰/۷۰۳)، رژیم غذایی سالم (P=۰/۳۱۲)، شستن دست‌ها (P=۰/۱۱۰)، رابطه‌ی خوب (P=۰/۵۳۶)، بهبود خلق و خو (P=۰/۹۶۵) و کسب اطلاعات پزشکی (P=۰/۸۱۲) اختلاف معنادار نداشت.

[ Downloaded from psj.umsha.ac.ir on 2026-11-25 ]

[ DOI: 10.53208/psj.23.2.92 ]

**جدول ۱.** توزیع فراوانی دانش‌آموزان بر اساس ویژگی‌های فردی

| متغیر | دسته | تعداد | درصد |
|---|---|---|---|
| سن | ۱۲-۱۱ سال | ۴۷ | ۲۳/۵ |
| | ۱۴-۱۳ سال | ۶۳ | ۳۱/۵ |
| | ۱۶-۱۵ سال | ۴۸ | ۲۴ |
| | ۱۸-۱۷ سال | ۴۲ | ۲۱ |
| نوع مدرسه | دولتی | ۱۳۷ | ۶۸/۵ |
| | خصوصی | ۶۳ | ۳۱/۵ |
| وضعیت اقتصادی | ضعیف | ۶۸ | ۳۴ |
| | متوسط | ۱۰۷ | ۳۵/۵ |
| | خوب | ۲۵ | ۱۲/۵ |
| کل | | ۲۰۰ | ۱۰۰ |

**جدول ۲.** مقایسه‌ی امتیاز اعتیاد به اینترنت بر اساس رعایت رفتارهای ارتقاءدهنده‌ی سلامت در دانش‌آموزان

| رفتار ارتقاءدهنده سلامت | بلی | | خیر | | P-value |
|---|---|---|---|---|---|
| | تعداد | درصد | تعداد | درصد | |
| ورزش‌کردن | ۶۳/۹۷ | ۴/۸۵ | ۶۳/۶۴ | ۶/۵۳ | ۰/۷۰۳ |
| رژیم غذایی سالم | ۶۴/۱۷ | ۵/۵۵ | ۶۳/۳۲ | ۶/۳۶ | ۰/۳۱۲ |
| شستن دست‌ها | ۶۴/۳۱ | ۵/۱۳ | ۶۲/۷۶ | ۷/۱۶ | ۰/۱۱۰ |
| رابطه‌ی خوب | ۶۳/۵۱ | ۴/۵۱ | ۶۴/۰۵ | ۷/۳۲ | ۰/۵۳۶ |
| خودداری از مصرف سیگار | ۶۳/۷۶ | ۵/۹۶ | --- | --- | --- |
| خودداری از مصرف الکل | ۶۳/۷۶ | ۵/۹۶ | --- | --- | --- |
| بهبود خلق و خو | ۶۳/۷۵ | ۶/۱۸ | ۶۳/۷۹ | ۵/۴۲ | ۰/۹۶۵ |
| کسب اطلاعات پزشکی | ۶۳/۸۳ | ۶/۳۴ | ۶۳/۶۲ | ۵/۱۳ | ۰/۸۱۲ |

a محاسبه شده بر اساس آزمون ضریب همبستگی اسپیرمن

**جدول ۳.** ضریب همبستگی اسپیرمن در بررسی رابطه‌ی اعتیاد به اینترنت و نمره کل رفتارهای ارتقاءدهنده‌ی سلامت رعایت‌شده توسط دانش‌آموزان

| | اعتیاد به اینترنت | | |
|---|---|---|---|
| | تعداد | ضریب همبستگی اسپیرمن | P-value |
| رفتار ارتقاءدهنده‌ی سلامت | ۲۰۰ | ۰/۰۵۷ | ۰/۴۲۱ |

آزمون معناداری ضریب همبستگی اسپیرمن، ارتباط معناداری بین تعداد موارد رعایت شده از رفتارهای ارتقاء سلامت توسط دانش-آموزان و امتیاز اعتیاد به اینترنت در آنان نشان نداد (P=۰/۴۲۱، r=۰/۰۵۷) (جدول ۳).

## بحث

این مطالعه با هدف بررسی رابطه بین رفتارهای ارتقاءدهنده سلامت و اعتیاد به اینترنت در دختران نوجوان مدارس متوسطه شهر حله انجام شد. یافته‌ها نشان داد که اکثر شرکت‌کنندگان در مدارس دولتی تحصیل می‌کردند و از وضعیت اقتصادی متوسطی برخوردار بودند. این نتایج با مطالعات پیشین همسو است. به‌عنوان مثال، مطالعه‌ی Byeon و Lee (۲۰۰۷) نشان داد که بیشتر دانش‌آموزان در مدارس دولتی تحصیل می‌کنند، که این امر می‌تواند به دلیل وضعیت اقتصادی خانواده‌ها و دسترسی آسان‌تر به مدارس دولتی باشد [۲۲]. همچنین، مطالعه‌ی Kim (۲۰۱۸) نیز تأیید کرد که اکثر دانش‌آموزان از وضعیت اقتصادی متوسطی برخوردار هستند، که این یافته با نتایج پژوهش حاضر همخوانی دارد [۲۳]. این موضوع نشان می‌دهد که وضعیت اقتصادی و نوع مدرسه می‌تواند بر سبک زندگی و رفتارهای سلامت‌محور نوجوانان تأثیر بگذارد.

در خصوص رفتارهای ارتقاءدهنده سلامت، یافته‌ها نشان داد که اکثر دانش‌آموزان ورزش نمی‌کنند. این نتیجه با مطالعه‌ی Lee (۲۰۲۰) مطابقت دارد که بیان می‌کند اکثر دانش‌آموزان از نظر بدنی کمتر فعال هستند [۲۴]. این موضوع می‌تواند ناشی از کمبود امکانات ورزشی، عدم آگاهی کافی از اهمیت ورزش یا برنامه‌های درسی فشرده باشد. از سوی دیگر، بیش از نیمی از دانش‌آموزان، از رژیم غذایی سالم پیروی می‌کنند، که این یافته با مطالعه‌ی Chung و همکاران (۲۰۱۹) همسو است که نشان می‌دهد اکثر دانش‌آموزان از رژیم غذایی سالم پیروی می‌کنند [۲۵]. این موضوع می‌تواند نشان‌دهنده افزایش آگاهی

[ Downloaded from psj.umsha.ac.ir on 2026-11-25 ]
[ DOI: 10.53208/psj.23.2.92 ]

نسبت به اهمیت تغذیه سالم در بین نوجوانان باشد.

در مورد رفتارهای بهداشتی، بیشتر دختران به‌طور منظم دست‌های خود را می‌شویند. این یافته با مطالعه‌ی Kim (۲۰۱۵) همخوانی دارد که بیان می‌کند اکثر دختران، این رفتار بهداشتی را انجام می‌دهند [۲۶]. این موضوع نشان‌دهنده تأثیر مثبت آموزش‌های بهداشتی در مدارس و خانواده‌ها است. همچنین، بیش از نیمی از دانش‌آموزان دارای روابط خوب با دیگران بودند، که این نتیجه با مطالعه‌ی Durkee و همکاران (۲۰۱۶) مطابقت دارد که بیان می‌کند اکثر نمونه‌های مورد مطالعه رابطه خوبی با دیگران دارند [۲۷]. این موضوع می‌تواند نشان‌دهنده اهمیت حمایت اجتماعی و روابط مثبت در سلامت روان نوجوانان باشد.

در بررسی رابطه بین اعتیاد به اینترنت و رفتارهای ارتقاءدهنده سلامت، نتایج نشان داد که میانگین نمره اعتیاد به اینترنت در دانش‌آموزان بر اساس وضعیت رفتارهای ارتقاءدهنده سلامت مانند ورزش، رژیم غذایی سالم، شستن دست‌ها، رابطه خوب، بهبود خلق و کسب اطلاعات پزشکی تفاوت معناداری نداشت. این یافته مطالعه حاضر با یافته مطالعه Stefahiska و همکاران (۲۰۱۱) که نشان داد رابطه‌ی مستقیم و معناداری بین اعتیاد به اینترنت و رفتارهای تغذیه‌ای ناسالم گزارش وجود ندارد هم‌راستا است [۲۸]. همچنین با یافته مطالعه Alzayani و Hamadeh (۲۰۱۵) هم‌راستا بود. مطالعه آن‌ها نشان داد که رفتارهای تغذیه‌ای نامناسب (مانند حذف وعده‌های غذایی) بیشتر تحت تأثیر عوامل فرهنگی و اجتماعی است تا اعتیاد به اینترنت. این مطالعه نیز رابطه‌ی معناداری بین اعتیاد به اینترنت و رفتارهای تغذیه‌ای ناسالم پیدا نکرد [۲۹]. Yuan و همکاران (۲۰۱۳) نیز هم‌راستا با این یافته مطالعه حاضر در مطالعه خود نشان دادند که رابطه‌ی معناداری بین اعتیاد به اینترنت و رفتارهای تغذیه‌ای ناسالم وجود ندارد [۳۰].

اما این یافته از مطالعه حاضر با مطالعه‌ی دهقانی و همکاران (۲۰۲۳) همسو نیست [۳۱]. در مطالعه حاضر، رفتارهای ارتقاءدهنده سلامت، تأثیر معناداری بر کاهش اعتیاد به اینترنت نداشتند، در حالی که در مطالعه دهقانی و همکاران، رابطه معناداری بین اعتیاد به اینترنت و رفتارهای تغذیه‌ای ناسالم مشاهده شد. این تفاوت ممکن است ناشی از تفاوت در نوع رفتارهای بررسی‌شده و عوامل روانی-اجتماعی مؤثر بر اعتیاد به اینترنت باشد. همچنین ناهم‌راستا با این یافته، یافته مطالعه Waheed و همکاران (۲۰۲۱) نشان داد که اعتیاد به اینترنت با رفتارهای تغذیه‌ای ناسالم مرتبط است [۳۲]. ناهمسویی بین مطالعه Waheed و همکاران (۲۰۲۱) و مطالعه حاضر ممکن است ناشی از تفاوت در متغیرهای بررسی‌شده، روش‌شناسی، جمعیت مورد مطالعه، عوامل روانی-اجتماعی مؤثر و زمینه‌های فرهنگی و اجتماعی باشد. برای درک بهتر این تفاوت‌ها، انجام مطالعات بیشتر با تمرکز بر این عوامل پیشنهاد می‌شود.

همچنین، نتایج آزمون ضریب همبستگی اسپیرمن نشان داد که بین اعتیاد به اینترنت و رفتارهای ارتقاءدهنده سلامت، رابطه مثبت اما ضعیفی وجود دارد. این یافته با مطالعه Waheed و همکاران (۲۰۲۱) که نشان داد که اعتیاد به اینترنت با رفتارهای پرخطر سلامتی مانند مصرف الکل و سیگارکشیدن مرتبط است هم‌راستا است [۳۲]. اگرچه این مطالعه به صورت مستقیم به رفتارهای ارتقاءدهنده سلامت نمی‌پردازد، اما نشان می‌دهد که اعتیاد به اینترنت می‌تواند بر رفتارهای مرتبط با سلامت تأثیر بگذارد. این یافته‌ها با رابطه مثبت اما ضعیف بین اعتیاد به اینترنت و رفتارهای ارتقاءدهنده سلامت همسو است. همچنین یافته مطالعه Luo و همکاران (۲۰۲۴) نشان داد که استفاده از اینترنت با کاهش علائم افسردگی و بهبود سلامت روانی در میان بزرگسالان مسن مرتبط است [۳۳]. این یافته‌ها نشان می‌دهد که استفاده از اینترنت می‌تواند تأثیرات مثبتی بر سلامت روان داشته باشد، که با رابطه مثبت اما ضعیف بین اعتیاد به اینترنت و رفتارهای ارتقاءدهنده سلامت همسو است.

اما این یافته با یافته مطالعه Stefahiska و همکاران (۲۰۱۱) ناهمسو است. این مطالعه نشان داد که رفتارهای تغذیه‌ای نامناسب در میان دانشجویان بیشتر ناشی از عوامل دیگری مانند دسترسی محدود به غذاهای سالم و فشارهای تحصیلی است تا اعتیاد به اینترنت. این یافته‌ها با رابطه مثبت بین اعتیاد به اینترنت و رفتارهای ارتقاءدهنده سلامت ناهمسو است [۲۸]. همچنین یافته مطالعه Alzayani و Hamadeh (۲۰۱۵) نشان داد که دانشجویان علوم پزشکی در خاورمیانه رفتارهای تغذیه‌ای نامناسبی داشتند و وعده‌های غذایی خود را حذف می‌کردند. این یافته‌ها نشان می‌دهد که اعتیاد به اینترنت ممکن است تأثیر کمی بر رفتارهای ارتقاءدهنده سلامت داشته باشد، که با رابطه مثبت اما ضعیف بین اعتیاد به اینترنت و رفتارهای ارتقاءدهنده سلامت ناهمسو است [۲۹]. این ناهمسویی ناشی از این است که در مطالعات Stefahiska و همکاران (۲۰۱۱) و Alzayani و Hamadeh (۲۰۱۵)، عوامل دیگری مانند دسترسی به غذاهای سالم، فشارهای تحصیلی و عوامل فرهنگی نقش مهم‌تری در رفتارهای تغذیه‌ای دارند تا اعتیاد به اینترنت. این در حالی است که یافته اصلی بر رابطه مثبت اما ضعیف بین اعتیاد به اینترنت و رفتارهای ارتقاءدهنده سلامت تأکید دارد.

این مطالعه نشان داد که اگرچه برخی رفتارهای ارتقاءدهنده سلامت مانند رژیم غذایی سالم و رعایت بهداشت در بین دانش‌آموزان رایج است، اما فعالیت بدنی و ورزش در میان آن‌ها کمتر مورد توجه قرار گرفته است. همچنین، رابطه مثبت اما ضعیفی بین اعتیاد به اینترنت و رفتارهای ارتقاءدهنده سلامت مشاهده شد، که نشان می‌دهد اعتیاد به اینترنت می‌تواند بر رفتارهای سلامت‌محور تأثیر بگذارد، اما این تأثیر ممکن است تحت تأثیر عوامل دیگری مانند شرایط اقتصادی، فرهنگی و اجتماعی باشد. این یافته‌ها اهمیت توجه به رفتارهای ارتقاءدهنده سلامت و مدیریت استفاده از اینترنت در نوجوانان را برجسته می‌کند.

[ Downloaded from psj.umsha.ac.ir on 2026-11-25 ]

[ DOI: 10.53208/psj.23.2.92 ]

## نتیجه‌گیری

یافته‌ها نشان داد که رفتارهای ارتقاءدهنده سلامت، شامل ورزش، تغذیه سالم، رعایت بهداشت فردی (شستن دست‌ها)، روابط مثبت اجتماعی، بهبود خلق‌وخو، کسب اطلاعات پزشکی، خودداری از مصرف سیگار و خودداری از مصرف الکل، تأثیر معناداری بر کاهش اعتیاد به اینترنت نداشتند. برای رفتارهای خودداری از سیگار و الکل، به دلیل رعایت کامل این رفتارها توسط همه دانش‌آموزان، تحلیل آماری معناداری انجام نشد. همچنین، آزمون همبستگی اسپیرمن هیچ رابطه معناداری بین نمره کل رفتارهای ارتقاءدهنده سلامت و اعتیاد به اینترنت نشان نداد. این نتایج حاکی از آن است که اعتیاد به اینترنت در نوجوانان تحت تأثیر عوامل پیچیده‌تری مانند ویژگی‌های روان‌شناختی، اجتماعی و محیطی (از جمله وضعیت اقتصادی یا نوع مدرسه) قرار دارد و ارتقاء رفتارهای سلامت‌محور به‌تنهایی برای کاهش آن کافی نیست.

با توجه به این یافته‌ها، پیشنهاد می‌شود مداخلات طراحی‌شده برای پیشگیری و مدیریت اعتیاد به اینترنت در نوجوانان از رویکردهای چندجانبه، شامل آموزش روان‌شناختی، بهبود مهارت‌های مدیریت زمان، تقویت حمایت اجتماعی و ارائه مشاوره تخصصی بهره ببرند. همچنین، انجام پژوهش‌های بیشتر برای شناسایی سایر عوامل مرتبط با اعتیاد به اینترنت و طراحی راهکارهای مبتنی بر شواهد علمی توصیه می‌شود.

## محدودیت‌ها

این مطالعه با وجود بینش‌های ارزشمند، محدودیت‌هایی دارد: ماهیت مقطعی آن مانع بررسی رابطه علّی است و پیشنهاد می‌شود مطالعات طولی آینده انجام شود. نمونه‌گیری دردسترس و محدود به دختران نوجوان در شهر حله، تعمیم‌پذیری نتایج را کاهش می‌دهد. استفاده از پرسش‌نامه‌های خودگزارشی ممکن است با سوگیری پاسخ همراه باشد و روش‌های ترکیبی مانند مصاحبه پیشنهاد می‌شود. همچنین، متغیرهای مداخله‌گر مانند حمایت خانواده، دسترسی به امکانات و تأثیر شبکه‌های اجتماعی بررسی نشده‌اند که باید در مطالعات آینده لحاظ شوند.


## تشکر و قدردانی

از دانش‌آموزان و مدیران مدارس متوسطه شهر حله برای مشارکت گه داشتند، همچنین از دانشگاه آزاد اسلامی واحد اصفهان، به‌ویژه گروه پرستاری و مامایی، برای حمایت‌های علمی و اداری و کمیته اخلاق در پژوهش‌های زیست پزشکی، برای تأیید پروتکل اخلاقی و راهنمایی‌های ارزشمند قدردانی می‌شود. سپاس ویژه نیز از همکارانی که در مراحل مختلف پژوهش همکاری کردند.


## تضاد منافع

نویسندگان هرگونه تضاد منافعی را نفی می‌کنند.

## ملاحظات اخلاقی

این مطالعه به‌صورت همکاری مشترک میان دانشگاه آزاد اسلامی اصفهان و کشور عراق انجام شد و تمامی ملاحظات اخلاقی در آن رعایت گردید. پیش از آغاز پژوهش، کد اخلاق (IR.IAU.KHUISF.REC.1402.002) از کمیته اخلاق دانشگاه آزاد اسلامی اصفهان اخذ شد. مشارکت در این مطالعه کاملاً داوطلبانه بوده و رضایت‌نامه آگاهانه کتبی از دانش‌آموزان و والدین آن‌ها دریافت شد. همچنین، تمامی اطلاعات شرکت‌کنندگان به‌صورت محرمانه و ناشناس نگهداری شد و امکان انصراف از مطالعه در هر مرحله، بدون هیچ‌گونه پیامد منفی، برای افراد فراهم بود. این پژوهش فاقد هرگونه هزینه برای شرکت‌کنندگان بوده و داده‌های جمع‌آوری‌شده صرفاً در راستای اهداف پژوهشی مورد استفاده قرار گرفتند.

## سهم نویسندگان

جمع‌آوری داده‌ها: مروه فاضل محسن. استاد راهنما: مهسا السادات موسوی. تجزیه و تحلیل آماری: مهسا السادات موسوی. نگارش مقاله: نیلوفر رامینه، علی مالک تیریگ.


## حمایت مالی

این مطالعه با حمایت مالی دانشگاه آزاد اسلامی واحد خوراسگان اصفهان انجام شد.


## REFERENCES


1. WHO. Adolescent health. 2024 [Link]
2. Machado MdR, Bruck I, Antoniuk SA, Cat MNL, Soares MC, Silva AFd. Internet addiction and its correlation with behavioral problems and functional impairments–A cross-sectional study. *J Brasileiro de Psiquiatria*. 2018;**67**(1):34-38. DOI:10.1590/0047-2085000000181
3. Bener A, Yildirim E, Torun P, Çatan F, Bolat E, Alıç S, et al. Internet addiction, fatigue, and sleep problems among adolescent students: A large-scale study. I*nt J Mental Health Addiction*. 2019;**17**:959-969. DOI:10.1007/s11469-018-9937-1
4. Marin MG, Nuñez X, de Almeida RMM. Internet addiction and attention in adolescents: a systematic review. *Cyberpsychol Behav Soc Netw*. 2021;**24**(4):237-249. PMID: 33121255 DOI: 10.1089/cyber.2019.0698
5. Adiele I, Olatokun W. Prevalence and determinants of Internet addiction among adolescents. *Computers Hum Behav*. 2014;**31**:100-110. DOI:10.1016/j.chb.2013.10.028
6. Khatcherian E, Zullino D, De Leo D, Achab S. Feelings of loneliness: understanding the risk of suicidal ideation in adolescents with internet addiction. A theoretical model to answer to a systematic literature review, without results. *Int J Environ Res Public Health*. 2022;**19**(4):2012. PMID: 35206200 DOI: 10.3390/ijerph19042012
7. Procházka R, Suchá J, Dostál D, Dominik T, Dolejš M, Šmahaj J, et al. Internet addiction among Czech adolescents. *Psych J*. 2021;**10**(5):679-687. PMID: 33934552 DOI: 10.1002/pchj.454
8. Rębisz S, Sikora I. Internet addiction in adolescents. *Practice Theory Systems Educ*. 2016;**11**(3):194-204.


[ Downloaded from psj.umsha.ac.ir on 2026-11-25 ]

[ DOI: 10.53208/psj.23.2.92 ]

DOI:10.1515/ptse-2016-0019
9. Fineberg NA, Demetrovics Z, Stein DJ, Ioannidis K, Potenza MN, Grünblatt E, et al. Manifesto for a European research network into problematic usage of the internet. *Eur Neuropsychopharmacol*. 2018;**28**(11):1232-1246. PMID: 30509450 DOI: 10.1016/j.euroneuro.2018.08.004
10. Andic S, BATIGÜN AD. Development of internet addiction scale based on DSM-5 diagnostic criteria: an evaluation in terms of internet gaming disorder. *Turk Psikiyatri Dergisi*. 2021;**32**(1):33-42. PMID: 34181742 DOI: 10.5080/u23194
11. Koca SB, Paketçi A, Büyükyılmaz G. The relationship between internet usage style and internet addiction and food addiction in obese children compared to healthy children. *Turk Arch Pediatr*. 2023;**58**(2):205-211. PMID: 36856359 DOI: 10.5152/TurkArchPediatr.2023.22183
12. Effatpanah M, Moharrami M, Damavandi GR, Aminikhah M, Nezhad MH, Khatami F, et al. Association of internet addiction with emotional and behavioral characteristics of adolescents. *Iran J Psychiatry*. 2020;**15**(1):55-56. PMID: 32377215
13. Kang N-G, You M-A. Association of perceived stress and self-control with health-promoting behaviors in adolescents: A cross-sectional study. *Medicine*. 2018;**97**(34):e11880. PMID: 30142784 DOI: 10.1097/MD.0000000000011880
14. Javadi S, Heybati M, Abbasi MR, Dini Torkamani S, Jafarian M. Investigating the harms and challenges of internet addiction in adolescents and its impact on mental health. The First International Conference on Transformative Ideas in Cultural and Educational Studies in Education with an Emphasis on Action Research, Lesson Study, and Narrative Research in the Third Millennium; Boushehr. 2024.[Link]
15. Tabrizi JS, Doshmangir L, Khoshmaram N, Shakibazadeh E, Abdolahi HM, Khabiri R. Key factors affecting health promoting behaviors among adolescents: a scoping review. *BMC Health Serv Res*. 2024;**24**(1):58. PMID: 38212786 DOI: 10.1186/s12913-023-10510-x
16. Farias L, Nyberg G, Helgadóttir B, Andermo S. Adolescents' experiences of a school-based health promotion intervention in socioeconomically advantaged and disadvantaged areas in Sweden: a qualitative process evaluation study. *BMC Public Health*. 2023;**23**(1):1631. PMID: 37626379 DOI: 10.1186/s12889-023-16581-z
17. Chu-Ko F, Chong M-L, Chung C-J, Chang C-C, Liu H-Y, Huang L-C. Exploring the factors related to adolescent health literacy, health-promoting lifestyle profile, and health status. *BMC public health*. 2021;**21**:2196. PMID: 34852793 DOI: 10.1186/s12889-021-12239-w
18. Prapkree L. Effect of using the snackability smartphone application to improve the quality of snack intake, general diet quality, and weight among college students [Dissertation of Phd]. *FIU Electronic Theses and Dissertations*. 2022. [Link]
19. Rahal D, Chiang JJ, Huynh VW, Bower JE, McCreath H, Fuligni AJ. Low subjective social status is associated with daily selection of fewer healthy foods and more high-fat/high sugar foods. *Appetite*. 2023;**180**:106338. PMID: 36210016 DOI: 10.1016/j.appet.2022.10633
20. Walker SN, Sechrist KR, Pender NJ. The health-promoting lifestyle profile: development and psychometric characteristics. *Nurs Res*. 1987;**36**(2):76-81. PMID: 3644262 DOI:10.1097/00006199-198703000-00002
21. Young KS. Internet addiction: The emergence of a new clinical disorder. *Cyberpsychol Behav*. 1998;**1**(3):237-244. DOI:10.1089/cpb.1998.1.237
22. Byeon Y-S, Lee H-S. The effects of internet addiction on mental health among adolescents. *J Korean Acad Community Health Nurs*. 2007;**18**(3):460-468. [Link]
23. Kim EG. Multilevel analysis of the risk factors in high-risk health behavior among Korean adolescents. *Osong Public Health Res Perspect*. 2018;**9**(1):3-8. PMID: 29503799 DOI: 10.24171/j.phrp.2018.9.1.02
24. Lee K. A relationship between the social support, emotional intelligence, depression, and health promotion behaviors of nursing college students. *J Korean Society Integrative Med*. 2020;**8**(4):231-239.DOI:10.15268/ksim.2020.8.4.231
25. Chung S, Lee J, Lee HK. Personal factors, internet characteristics, and environmental factors contributing to adolescent internet addiction: A public health perspective. *Int J Environ Res Public Health*. 2019;**16**(23):4635. PMID: 31766527 DOI:10.3390/ijerph16234635
26. Kim EG. The relationship between internet use and health behaviors among adolescents. *J Korean Acad Community Health Nurs*. 2015;**26**(1):52-60. DOI:10.12799/jkachn.2015.26.1.52
27. Durkee T, Carli V, Floderus B, Wasserman C, Sarchiapone M, Apter A, et al. Pathological internet use and risk-behaviors among European adolescents. *Int J Environ Res Public Health*. 2016;**13**(3):294. PMID: 27005644 DOI: 10.3390/ijerph13030294
28. Stefańska E, Ostrowska L, Sajewicz J. Assessment of dietary habits in students of the Medical University of Bialystok with differentiated nutritional status. *Rocz Panstw Zakl Hig*. 2011;**62**(2):187-92. PMID: 21980865
29. Alzayani S, Hamadeh RR. Dietary behaviors among medical students in the middle east: identifying areas for intervention. *Br J Educ Society Behav Sci*. 2015;**8**(1):9-17. DOI: 10.9734/BJESBS/2015/17106
30. Yuan C, Lv J, VanderWeele TJ. An assessment of health behavior peer effects in Peking University dormitories: A randomized cluster-assignment design for interference. *PLoS One*. 2013;**8**(9):e75009. PMID: 24040377 DOI: 10.1371/journal.pone.0075009
31. Dehghani A, Darvish A, Barikani A. Investigating the relationship between internet addiction and dietary behavior among students: an analytical cross-sectional study. *J Community Health Res*. 2023. DOI:10.18502/jchr.v12i10.13153
32. Waheed W, Jamil W, Rahat T, Zahra S, Perwaiz M, Amjad s, et al. Relationship between internet addiction and dietary behaviors of students, studying in a teaching hospital. *Int J Nutr Sci*. 2021;**6**(4):189-93. DOI:10.30476/ijns.2021.91305.1136
33. Luo Y, Yip PSF, Zhang Q. Positive association between Internet use and mental health among adults aged ≥50 years in 23 countries. *Nat Hum Behav*. 2025;**9**(1):90-100. PMID: 39558112 DOI: 10.1038/s41562-024-02048-7

[ Downloaded from psj.umsha.ac.ir on 2026-11-25 ]

[ DOI: 10.53208/psj.23.2.92 ]