

بررسی میزان شیوع اعتیاد به اینترنت و رابطه‌ی آن با تنهایی و عزت نفس در دانش‌آموزان دبیرستانی شهر تهران*

لیلی قاسم‌زاده**

دکتر مهرناز شهرآرای***

دکتر علیرضا مرادی****



چکیده

این پژوهش، با دو هدف انجام گرفته است، بررسی میزان شیوع اعتیاد به اینترنت و بررسی رابطه‌ی اعتیاد به اینترنت با تنهایی و عزت نفس در میان دانش‌آموزان شهر تهران. به منظور دستیابی به این هدف ۱۹۶۸ دانش‌آموز دختر و پسر سه رشته دبیرستانی پنج منطقه‌ی تهران (دو منطقه در شمال، دو منطقه در جنوب و یک منطقه در مرکز) به شیوه‌ی

*- این پژوهش با حمایت مالی شورای عالی اطلاع رسانی انجام شده است.

** - کارشناس ارشد روان‌شناسی

*** - دانشیار دانشگاه تربیت معلم

**** - دانشیار دانشگاه تربیت معلم

تصادفی طبقه‌ای انتخاب شدند و به سه مقیاس پاسخ دادند که عبارت بودند از: آزمون اعتیاد به اینترنت^۱؛ (یانگ، ۱۹۹۸)، مقیاس تنهایی^۲؛ (راسل، ۱۹۹۶) و آزمون عزت نفس رزنبرگ (۱۹۶۵). از این عده، ۹۷۷ نفر کاربر اینترنت بودند که از میان آنان، ۳۷ نفر معتاد به اینترنت (با نمره‌ی ۷۰ تا ۱۰۰ در IAT) شناخته شدند. بنابراین شیوع اعتیاد به اینترنت در میان دانش‌آموزان دبیرستانی شهر تهران ۳/۸ درصد است. بر اساس مشخصات جمعیت شناختی، ۳۷ کاربر در معرض خطر (با نمره‌ی ۴۰ تا ۷۰ در IAT)، ۳۷ کاربر معمولی (با نمره‌ی صفر تا ۴۰ در IAT) و ۳۷ غیر کاربر با گروه معتاد هم‌تا شدند و مورد مقایسه قرار گرفتند. در نتیجه‌ی این مقایسه، معلوم شد که معتادان از کاربران معمولی و غیر کاربران به طور معنادار تنها ترند. در ضمن عزت نفس آنان نیز به طور معنادار از کاربران معمولی پایین تر است.

کلید واژه‌ها: اعتیاد به اینترنت؛ تنهایی؛ عزت نفس
پرتال جامع علوم انسانی

مقدمه

در سال ۱۹۹۶ میلادی، آژانس پروژه‌های تحقیقاتی پیشرفته‌ی وزارت دفاع آمریکا (آرپا)^۱ گروهی از محققان را که سابقه‌ی پژوهش در زمینه‌ی شبکه‌های رایانه‌ای داشتند، فراخواند تا شبکه‌ای را برای اهداف تحقیقاتی آژانس راه اندازی کنند. این شبکه که آن را آرپانت^۲ نام نهادند، طی دهه‌های هفتاد و هشتاد میلادی توسعه و به بیش‌تر مناطق راه یافت و به اینترنت تغییر نام داد. در سال ۱۹۹۱، اینترنت که تا آن زمان صرفاً در اختیار مراکز پژوهشی بود، برای استفاده‌ی تجاری آزاد اعلام شد. از آن زمان تاکنون، نفوذ اینترنت به همه ابعاد زندگی مردم سبب شده است که یادگیری و بهره‌گیری از اینترنت به امری اجتناب ناپذیر تبدیل شود.

صرف‌نظر از کاربردهای فراوان اینترنت در زندگی روزمره‌ی بشر امروز، این فناوری ویژگی‌های خاص و منحصر به فرد دارد که جذابیت آن را برای کاربران صد چندان می‌کند. مهم‌ترین ویژگی اجتماعی منحصر به اینترنت، امکان ناشناس ماندن کاربر است، که پیامدهای این ویژگی هنوز به طور کامل شناخته نشده‌اند. یکی از پیامدهای آن، خود افشاگری زود هنگام است، که ممکن است به صمیمیت بیش‌تر منجر شود و پیامد مهم دیگر ناشناس ماندن، عدم بازداری است که به تعریف جویسن^۳ (۱۹۹۸)، به نقل موراهان-مارتین و شوماخر، (۲۰۰۳) عبارت است از کاهش آشکار نگرانی بابت چگونگی معرفی خود و قضاوت دیگران. در اینترنت، افراد احساسات، اندیشه و افکار خود را آزادانه و به راحتی اظهار می‌کنند. در صورت ناشناس ماندن کاربر می‌تواند خود

1. Advanced Research Projects Agency (ARPA)

2- Arpanet

3- Joinson

را آن گونه که دل خواهش است، معرفی کند و در گفتگوهای آن لاین، خود را به فردی جدید تبدیل کند که بیش تر مورد پسند مخاطب است. در اینترنت می توان هویت خود را بارها بازسازی کرد و این کاری است که در دنیای واقعی امکان پذیر نیست.

گذشته از این، اینترنت در هر زمان از شب و روز به آسانی در دسترس است و با بهره گیری از آن می توان به راحتی در محیط امن خانه با دیگران ارتباط برقرار کرد. کاربردهای فراوان اینترنت و جذابیت های آن سبب شده است که در سال های اخیر، پدیده ای با عنوان "اعتیاد به اینترنت" ظهور یابد.

مسأله بهره گیری مفرط از فناوری اینترنت، ابتدا به صورت گزارش های شرح حالی از حدود سال ۱۹۹۳ در مطبوعات مطرح شد. این گزارش ها داستان هایی را از افرادی حکایت می کردند که بهره گیری افراطی آن ها از اینترنت، مشکل آفریده و منجر به آسیب های اجتماعی، روان شناختی و شغلی شده بود. در پی انتشار این گزارش ها، توجه روانشناسان به این مسأله جلب شد. به ویژه پژوهشگرانی پشتاز هم چون برنر^۱ (۱۹۹۷) و یانگ^۲ (۱۹۹۷) در صدد برآمدند تا بدانند که اصولاً مسأله ای به نام بهره گیری مشکل آفرین از اینترنت، از نظر علمی وجود دارد یا خیر.

مشاهده ی ویژگی هایی شبیه علائم وابستگی دارویی، یعنی تحمل، علائم ترک و احساس اجبار در بهره گیری از اینترنت در برخی از کاربران، سبب شد که پژوهشگران ابتدا، معیارهای اعتیاد به اینترنت را از معیار اعتیاد به اینترنت^۳ برای سوء مصرف مواد اقتباس کنند. اما دیری نگذشت که اغلب پژوهشگران به این نتیجه رسیدند که اعتیاد به اینترنت را باید یک اختلال کنترل تکانه

1- Brenner

2- Yang

3- DSM- IV

دانست و معیارهای آن را بر اساس شبیه‌ترین اختلال کنترل تکانه به اعتیاد به اینترنت، یعنی آسیب‌شناسی قماربازی تنظیم کردند.

برنر^۱ (۱۹۹۷) به منظور دانستن این‌که آیا اینترنت ظرفیت آن را دارد که به اعتیاد منجر شود، پرسش‌نامه‌ای^۲ تهیه کرد و در وب قرار داد. بخش اصلی این پرسش‌نامه فهرستی از ۳۲ پرسش با پاسخ‌های بله/خیر^۳ بود که تجاربی مشابه تجارب مرتبط با سوء مصرف مواد را ارزیابی می‌کرد. دستیابی به این پرسش‌نامه از طریق لینک‌هایی صورت می‌گرفت که در صفحه‌های دیگر وب، به ویژه در موتورهای جستجوی معروف به آن قرار داده شده بود.

در این پژوهش طی نود روز اول، ۵۶۳ پاسخ معتبر به دست آمد. نتایج بررسی پاسخ‌های کاربران نشان داد که ۵۵ درصد کاربران مدت زمان بسیاری را صرف اینترنت می‌کنند ۲۸ درصد آنان چنان‌چه برای مدتی به اینترنت وارد نشوند دائماً به آن فکر می‌کنند، و ۲۲ درصد کاربران تلاش می‌کنند که زمان کمتری را صرف اینترنت کنند، اما نمی‌توانند. برنر نتیجه گرفت که این‌ها شواهد مقدماتی هستند مبنی بر این‌که در برخی از کاربران اینترنت، تحمل، علائم ترک و احساس اجبار در بهره‌گیری از اینترنت به وجود می‌آید، اما برای دانستن این‌که مفهوم اعتیاد به اینترنت واقعاً وجود دارد یا خیر به تحقیقات بیش‌تر نیاز بود.

یانگ (۱۹۹۸) به منظور انجام دادن یک مطالعه‌ی مقدماتی برای بررسی این‌که آیا واقعاً اعتیاد به اینترنت وجود دارد یا خیر و با به کارگیری معیارهای تشخیص قماربازی، پرسش‌نامه‌ای هشت سؤالی را برای تشخیص اعتیاد به اینترنت تنظیم کرد و در نوامبر ۱۹۹۴ برای چند گروه از کاربران فرستاد. او در

1- Brenner

2- Internet usage survey

3- Internet- Related Addictive Behavior Inventory (IRABI)

این پرسش نامه پرسش‌نامه علائم تحمل، ترک و احساس اجبار در بهره‌گیری از اینترنت را بررسی کرده بود. طی این پژوهش و پژوهش‌های تکمیلی متعاقب آن، یانگ ۴۹۶ کاربر را پیدا کرد که داوطلب شرکت در پژوهش مرتبط با اعتیاد به اینترنت بودند. از این عده، بر اساس معیارهای او، ۱۰۰ نفر غیرمعتاد و ۳۹۶ نفر معتاد شناخته شدند. یانگ، تحمل، یعنی افزایش میزان استفاده از اینترنت با گذشت زمان را در معتادان مشاهده کرد. در نتیجه‌ی این پژوهش و حتی تماس تلفنی و مصاحبه با افرادی که خود را معتاد به اینترنت می‌دانستند، یانگ نتیجه گرفت که اعتیاد به اینترنت واقعاً وجود دارد.

هر چند به دنبال پژوهش‌های اولیه، کلمه‌ی اعتیاد به واژگان روان پزشکی که استفاده‌ی مشکل آفرین از اینترنت را توصیف می‌کنند، راه یافت، اما حقیقت این است که هیچ تشخیص روان پزشکی یا روان شناختی رسمی، نه در معیار اعتیاد به اینترنت^۱ و نه در هیچ جای دیگر، برای اعتیاد به اینترنت وجود ندارد (سولر^۲، ۱۹۹۶). هنوز هم پژوهشگران بر سر تعریفی واحد برای پدیده‌ی اعتیاد به اینترنت به توافق نرسیده‌اند و هر یک از آنان، معیارهای تشخیصی خود را ارائه کرده است و از آن‌ها استفاده می‌کند (یانگ، ۱۹۹۸؛ بیرد و ولف^۳، ۲۰۰۱؛ بیرد، ۲۰۰۵؛ شاپیرا^۴ و همکاران، ۲۰۰۳؛ کو^۵... و دیگران، ۲۰۰۵). از این گذشته برخی از پژوهشگران معتقدند که اصولاً اختلالی به نام اعتیاد به اینترنت وجود ندارد و اینترنت صرفاً زمینه‌ای نو برای انجام دادن فعالیت‌های همیشگی زندگی روزمره فراهم آورده است (گروول^۶، ۱۹۹۷). با وجود این، در حدود یک دهه

1- DSM- IV

2- Suler

3- Beard & Wolf

4- Shapira

5- Ko

6- Grohol

است که با استفاده از پرسشنامه‌های رایج در این حوزه یا پرسشنامه‌های محقق ساخته، در کشورهای گوناگون، تحقیقاتی به منظور شناخت اثرات و پیامدهای اعتیاد به اینترنت انجام می‌شود.

در آسیا، در تایوان (تینگ و تونگ، ۲۰۰۴)، کُره (ونگ^۲، لی^۳ و چنگ^۱، ۲۰۰۳)، هندوستان (نلوا^۵ و اناند^۶، ۲۰۰۳) و هنگ کنگ (چک^۷ و لیونگ^۸، ۲۰۰۴) پژوهش‌هایی در زمینه‌ی اعتیاد به اینترنت انجام شده است. در ایران، هر چند در این زمینه مقالاتی در نشریات گوناگون به چاپ رسیده است (عزیزی، ۱۳۸۱؛ فیروزیخت، ۱۳۸۰)، ولی اغلب آن‌ها غیر پژوهشی بوده و صرفاً به معرفی اعتیاد به اینترنت پرداخته شده است. با در نظر گرفتن این مسأله که چندین سال است اینترنت به ایران وارد شده و به ویژه نزد قشر جوان جایگاه خود را یافته به نظر می‌رسد که لازم است پدیده‌ی اعتیاد به اینترنت در جامعه‌ی ایرانی، از زوایای گوناگون و دقیق بررسی شود.

با توجه به جدید بودن پدیده‌ی اعتیاد به اینترنت، در پژوهش‌های گوناگون انجام شده، انواع پرسشنامه‌ها و روش‌های پژوهشی و نمونه‌گیری به کار رفته است، بنابراین عجیب نیست اگر ارقام ارایه شده به عنوان شیوع اعتیاد به اینترنت، تا این حد پراکندگی داشته باشند. تفاوت نرخ شیوع در ۱۴ پژوهش انجام شده در حدود ۲ تا ۸۰ درصد است (قاسم زاده، ۱۳۸۵).

تنهایی، یکی از متغیرهایی است که رابطه‌ی آن با اعتیاد به اینترنت در پژوهش‌های بسیاری مورد بررسی قرار گرفته است. انتشار نتایج پژوهش طولی

1- Yang & Tung

2- whang

3- Lee

4- Chang

5- Nalwa

6- Anand

7- Chak

8- Leung

کرات^۱ و دیگران (۱۹۹۸) مبنی بر این‌که بهره‌گیری از اینترنت منجر به افسردگی و تنهایی می‌شود، نقطه‌ی عطفی در این زمینه بوده که بسیاری از کارشناسان علوم اجتماعی را نگران کرده است. پژوهشگران مذکور از یافته‌های خود چنین نتیجه گرفته‌اند که هر چند یکی از کاربردهای مهم اینترنت، کاربرد اجتماعی آن است، اما به دلیل این‌که روابط اینترنتی نسبت به روابط رو در رو از غنای کم‌تری برخوردارند، در نهایت بهره‌گیری از اینترنت افراد را تنها می‌کند. گرچه پژوهش مزبور به طور مستقیم به اعتیاد به اینترنت مربوط نمی‌شود، ولی نتایج پژوهش‌ها در کشورهای گوناگون نشان‌دهنده‌ی آن است که معتادان اینترنتی از غیر معتادان تنها ترند (موراهان مارتین^۲ و شوماخر^۳ (۲۰۰۰) در آمریکا؛ نلوا^۴ و انانده^۵ (۲۰۰۳)، در هندوستان و نگ^۶ و همکاران (۲۰۰۳).

با توجه به این‌که عزت نفس پایین با اعتیاد رابطه دارد (هیرشمن^۷، ۱۹۹۲)، عزت نفس، متغیر دیگری است که درباره‌ی رابطه‌ی آن با اعتیاد به اینترنت، پژوهش‌هایی انجام شده است. یافته‌های این پژوهش‌های حاکی از این است که کاربران معتاد، عزت نفس پایین‌تری دارند (ینگ^۸ و تونگ^۹، ۲۰۰۴؛ آرمسترانگ^{۱۰}، فلیپس و سلینگ، ۲۰۰۰؛ کاپلان^{۱۱}، ۲۰۰۲؛ نیمز^{۱۲}، گریفیث و بنیارد، ۲۰۰۵). با توجه به ویژگی‌های اینترنت و ناشناس ماندن کاربر در

-
- 1- Kraut
 - 2- Morahan Martin
 - 3- Schumacher
 - 4- Nalwa
 - 5- Anand
 - 6- Whang
 - 7- Hirschman
 - 8- Yang
 - 9- Tung
 - 10- Armstrong
 - 11- Caplan
 - 12- Niemz

اینترنت که سبب می‌شود جو اجتماعی اینترنت کم‌تر از روابط اجتماعی رو در رو تهدید کننده به نظر برسد، شاید بتوان گفت افرادی که عزت نفس پایین دارند، از اینترنت به عنوان راه گریز استفاده می‌کنند و به آن معتاد می‌شوند.

با توجه به پیامدهایی که اعتیاد به اینترنت برای فرد معتاد دارد، مثل تغییر دادن سبک زندگی، به منظور صرف زمان بیش‌تر در اینترنت، بی‌توجهی به سلامت خود در نتیجه‌ی کار با اینترنت، اجتناب از فعالیت‌های مهم زندگی به منظور صرف وقت بیش‌تر در اینترنت، کاهش روابط اجتماعی، نادیده گرفتن خانواده و دوستان، مشکلات مالی ناشی از هزینه‌های بهره‌گیری از اینترنت، مشکلات تحصیلی و غیره (یانگ، ۱۹۹۹؛ سولر^۱، ۱۹۹۶)، به نظر می‌رسد که لازم است مسأله اعتیاد به اینترنت و ابعاد آن مورد بررسی دقیق قرار بگیرد. به ویژه با توجه به این‌که جمعیت کشور ما جوان است و آنان به بهره‌گیری از فناوری گرایش نشان می‌دهند، اعتیاد به اینترنت می‌تواند به منزله‌ی یک آسیب بالقوه مطرح باشد. هر چند رابطه‌ی اعتیاد به اینترنت با تنهایی و عزت نفس در کشورهای دیگر مورد بررسی قرار گرفته است، اما با توجه به بافت فرهنگی خاص کشور ما که با کشورهای آمریکایی و اروپایی و حتی کشورهای شرق دور کاملاً متفاوت است، به نظر می‌رسد که لازم است این رابطه در ایران نیز بررسی شود.

پرسش و فرضیه‌های این پژوهش عبارتند از:

پرسش: نرخ شیوع اعتیاد به اینترنت در دانش‌آموزان دبیرستانی شهر تهران

چقدر است؟

1- Young

2- Suler

فرضیه ۱: دانش‌آموزان معتاد به اینترنت تنها تر از دانش‌آموزان غیر معتاد هستند.

فرضیه ۲: عزت نفس دانش‌آموزان معتاد به اینترنت، پایین‌تر از دانش‌آموزان غیر معتاد است.

روش پژوهش

جامعه‌ی آماری این پژوهش، دانش‌آموزان دختر و پسر سه پایه‌ی اول، دوم و سوم دبیرستان در سه رشته‌ی ریاضی، تجربی و انسانی، در سال تحصیلی ۸۴-۱۳۸۳ در شهر تهران است.

برای نمونه‌گیری، از روش خوشه‌ای طبقه‌ای استفاده شده است. بدین منظور، ابتدا شهر تهران به پنج ناحیه‌ی شمال غربی، شمال شرقی، مرکز، جنوب غربی و جنوب شرقی تقسیم شد سپس از هر ناحیه، یک منطقه به طور تصادفی و از هر منطقه، یک دبیرستان دخترانه و یک دبیرستان پسرانه، به طور تصادفی انتخاب شد. در هر دبیرستان، هفت کلاس در پژوهش شرکت کردند؛ یک کلاس اول، سه کلاس دوم (یک کلاس از هر رشته)، و سه کلاس سوم (یک کلاس از هر رشته) با توجه به این‌که ده دبیرستان انتخاب شده بود، هفتاد کلاس در نمونه قرار گرفتند. عده‌ی کل شرکت‌کنندگان در پژوهش ۲۰۳۰ نفر بوده که پرسش‌نامه‌ی ۶۲ نفر از آن‌ها به دلیل ناقص بودن کنار گذاشته شد، و در نهایت عده‌ی دانش‌آموزان حاضر در نمونه به ۱۹۶۸ نفر رسید.

اجرای این پژوهش از اوایل اسفند سال ۱۳۸۳ آغاز شد و تا اواسط اردیبهشت سال ۱۳۸۴ به طول انجامید. روش اجرا به این صورت بود که اجراکننده‌ی مرد در کلاس‌های پسرانه و اجراکننده‌ی زن در کلاس‌های دخترانه حضور می‌یافت و پس از دادن توضیحی مختصر درباره‌ی پژوهش پرسش‌نامه‌ها را در اختیار دانش‌آموزان قرار می‌داد. در ضمن به هر دانش‌آموز

یک خودکار (برای سپاسگزاری از شرکت در پژوهش) داده می‌شد. همچنین ضمن اجرا، اگر دانش‌آموزی پرسشی می‌کرد به پرسش‌های آن‌ها پاسخ داده می‌شد.

ابزار پژوهش

با توجه به عدم اتفاق نظر بر سر معیارهای تشخیصی اعتیاد به اینترنت، پژوهشگران در پژوهش‌های خود پرسش‌نامه‌های گوناگون را برای سنجش این پدیده تدوین کرده و به کار برده‌اند. از میان این مقیاس‌ها، پرسش‌نامه‌ی هشت سؤالی یانگ (۱۹۹۸) در بیش‌تر پژوهش‌ها مورد استفاده قرار گرفته است. پس از پرسش‌نامه‌ی یانگ، شاید بتوان گفت پرسش‌نامه‌ی بیست سؤالی او که در صفحه خانگی شخصی^۱ نیز به عنوان خودآزمایی برای اعتیاد به اینترنت قرار داده شده است^۲ از همه بیش‌تر مورد استفاده قرار گرفته است. در این پژوهش، برای سنجش اعتیاد به اینترنت، ابتدا پرسش‌نامه‌ی هشت سؤالی یانگ انتخاب شده اما پس از اجرای مقدماتی به نظر رسید پرسش‌نامه‌ی بیست سؤالی او بهتر می‌تواند زوایا و اعماق مشکل را بسنجد و برای خوانندگان کم‌تر ابهام می‌کند. بنابراین، برای این پژوهش، آزمون اعتیاد به اینترنت یانگ^۳ (۱۹۹۸) انتخاب شد.

در اجرای آزمون اعتیاد به اینترنت یانگ در سوئد، پس از حذف هفت سؤال (به سبب این‌که هیچ تفاوتی را میان آزمودنی‌ها نشان ندادند)، آلفای کرونباخ ۰/۹۵ به دست آمد (انگلبِرگ و سوِبِرگ، ۲۰۰۴). در کُره، یو و همکاران (۲۰۰۴) و کیم و همکاران (۲۰۰۵) آلفای کرونباخ بیش از ۰/۹ را به دست آوردند، و یَنگ، چو، بیتی، لی و چو (۲۰۰۵) پایایی آزمون- باز آزمون

1 - web site

2 - <http://www.netaddiction.com>

3 - IAT

پس از دو هفته را ۰/۸۵ به دست آوردند. ونگ و همکاران (۲۰۰۳) نیز پس از حذف پاسخ "گاهی" (به دلیل این که گره‌ای‌ها گرایش به دادن پاسخ خنثی دارند)، آلفای کرونباخ ۰/۹ را به دست آوردند. در این پژوهش، پایایی این آزمون با به کارگیری فرمول آلفای کرونباخ محاسبه شد و $\alpha = 0/883$ به دست آمد (N=۹۷۷).

در IAT، خواننده باید به هر یک از بیست سؤال روی مقیاس لیکرت شش درجه‌ای شامل "هرگز" (۰)، "به ندرت" (۱)، "گاهی" (۲)، "معمولاً" (۳)، "اغلب" (۴) و "همیشه" (۵) پاسخ بدهد. دامنه‌ی نمرات این آزمون از صفر تا صد است، که نمره‌ی بیش‌تر نشان‌دهنده‌ی وابستگی بیش‌تر به اینترنت و شدت مشکلاتی است که در نتیجه‌ی بهره‌گیری مفرط از اینترنت برای شخص به وجود آمده است. برای ارزیابی نمره‌ی حاصل، از دستور العمل یانگ (۱۹۹۸) استفاده شد، بدین معنا که نمره‌ی ۰ تا ۳۹ نشان‌دهنده‌ی کاربر معمولی، نمره‌ی ۴۰ تا ۶۹ نشان‌دهنده‌ی کاربر در معرض خطر و نمره‌ی ۷۰ تا ۱۰۰ نشان‌دهنده‌ی کاربر معتاد است.

به منظور سنجش تنهایی از مقیاس تنهایی UCLA (راسل، ۱۹۹۶) استفاده شد که شناخته شده‌ترین مقیاس تنهایی است و تقریباً به مقیاس استاندارد در این حوزه تبدیل شده است. این مقیاس بیش‌تر از هر مقیاس تنهایی دیگر به کار رفته است و نسبت به سایر مقیاس‌ها دارای سلامت روان سنجی بیش‌تر است (هارت شورن، ۱۹۹۳).

مقیاس تنهایی UCLA در چهار گروه دانشجویان، پرستاران، معلمان و افراد مسن و به روش‌های گوناگون از قبیل خود گزارش‌دهی و مصاحبه اجرا شده و دامنه آلفا از ۰/۸۹ تا ۰/۹۴ به دست آمده است (راسل، ۱۹۹۶). در این پژوهش، پایایی این مقیاس با به کارگیری فرمول آلفای کرونباخ محاسبه شد و $\alpha = 0/868$ به دست آمد (N=۱۹۶۸).

به منظور بررسی روایی، همبستگی این مقیاس با سایر مقیاس‌های تنهایی و با مقیاس‌های سازه‌های مرتبط مورد بررسی قرار گرفته و نتیجه رضایت بخش بوده است. مثلاً همبستگی این مقیاس با دو مقیاس تنهایی دیگر، $0/75$ و $0/72$ ، و با پرسش‌نامه‌های روان رنجور خوبی و افسردگی به ترتیب $0/49$ و $0/52$ بوده است (راسل، ۱۹۹۶).

مقیاس تنهایی UCLA دارای بیست سؤال است که خواننده باید به هر یک از پرسش‌های روی مقیاس لیکرت ۴ درجه‌ای شامل "هرگز" (۱)، "به ندرت" (۲)، "گاهی" (۳) و "اغلب" (۴) پاسخ بدهد. دامنه‌ی نمرات این آزمون از ۲۰ تا ۸۰ است و نمره‌ی بیشتر نشان‌دهنده‌ی تنهایی بیشتری است.

برای ارزیابی عزت نفس از مقیاس عزت نفس رزنبرگ (۱۹۶۵) استفاده شد که بیش‌تر از همه‌ی مقیاس‌های عزت نفس به کار رفته است (کلاین، ۲۰۰۰). وایلی (۱۹۸۹) در مرور خود بر پژوهش‌های انجام شده با این مقیاس دریافت که در هفت پژوهش متفاوت، مقدار آلفا از $0/72$ تا $0/87$ به دست آمده است. در این پژوهش، پایایی این مقیاس با استفاده از فرمول آلفای کرونباخ محاسبه شد و $\alpha = 0/8043$ به دست آمد ($N = 1968$). در زمینه‌ی روایی نیز باید گفت که همبستگی این مقیاس با سایر مقیاس‌های خود گزارش دهی عزت نفس از $0/45$ تا $0/66$ گزارش شده است (رابینسون^۱ و شیور^۲، ۱۹۷۳، به نقل مک ویرتر، بست-الش، هوریاتا و گت، ۲۰۰۲).

مقیاس عزت نفس رزنبرگ (۱۹۶۵) دارای ده سؤال است که خواننده باید به هر یک از پرسش‌های روی مقیاس لیکرت ۴ درجه‌ای شامل "کاملاً موافقم" (۱)، "موافقم" (۲)، "موافق نیستم" (۳) و "اصلاً موافق نیستم" (۴) پاسخ بدهد.

1- Robnsons

2- Shaver

دامنه‌ی نمرات این آزمون از ده تا چهل است و نمره‌ی بیش‌تر نشان‌دهنده‌ی عزت نفس پایین‌تر است.

یافته‌های پژوهش

از ۱۹۶۸ دانش‌آموز حاضر در نمونه، ۹۷۷ کاربر اینترنت و ۹۹۱ غیر کاربر بودند. کاربران اینترنت بر اساس نمره‌ای که در IAT گرفته بودند به سه گروه تقسیم شدند: ۶۳۶ کاربر معمولی، ۳۰۴ کاربر در معرض خطر و ۳۷ کاربر معتاد به اینترنت (جدول ۱۹). به این ترتیب میزان شیوع اعتیاد به اینترنت در میان دانش‌آموزان دبیرستانی شهر تهران ۳/۸ درصد است.

جدول شماره ۱. تقسیم کاربران به سه گروه معتاد، در معرض خطر و مولی بر اساس نمره آن‌ها در آزمون اعتیاد به اینترنت

نمره در آزمون اعتیاد به اینترنت	≥ 40 تا < 70	≥ 70 تا ≤ 100
تعداد	۶۳۶	۳۷
درصد	۶۵/۱	۳/۸
نام گروه	کاربر معمولی	کاربر معتاد

به منظور بررسی وضعیت کاربران معتاد به اینترنت، از میان کاربران در معرض خطر، کاربران معمولی و غیر کاربران، سه گروه ۳۷ نفری هم‌تا با گروه معتاد انتخاب شدند. هم‌تایی در وهله‌ی اول بر اساس سکونت در همان منطقه، هم‌جنس بودن و مشابه بودن میزان تحصیلات پدر و مادر و در وهله‌ی دوم بر اساس مشابه بودن شغل پدر و مادر و قرار داشتن در همان پایه و رشته تعیین شد. به این ترتیب چهار گروه ۳۷ نفری به دست آمد که برای انجام دادن تحلیل‌های بعدی مورد استفاده قرار گرفتند. این چهار گروه عبارتند از:

گروه ۱: ۳۷ نفر با نمره‌ی ≥ 70 تا ≤ 100 در IAT (کاربران معتاد)

گروه ۲: ۳۷ نفر با نمره‌ی ≥ 40 تا < 70 در IAT (کاربران در معرض خطر)

گروه ۳: ۳۷ نفر با نمره‌ی ≥ 0 تا < 40 در IAT (کاربران معمولی)
گروه ۴: ۳۷ غیر کاربر

میانگین و انحراف معیار نمرات چهار گروه در جدول شماره ۲ نشان داده شده است. با انجام دادن تحلیل واریانس روی نمره‌های تنهایی چهار گروه معلوم شد که تفاوت میانگین تنهایی آن‌ها معنادار است (جدول ۳). پس آزمون شفه نشان داد که تفاوت میانگین تنهایی گروه یک با گروه‌های سه و چهار معنادار است ($P < 0/01$) میان سایر گروه‌ها تفاوت معنادار مشاهده نشد.

جدول شماره ۲: میانگین و انحراف معیار نمرات چهار گروه در مقیاس تنهایی.

۴	۳	۲	۱	
۴۲/۲۳۵	۴۱/۰۶۷	۴۶/۰۹۸	۵۰/۲۷۶	M
۹/۳۲۸	۱۰/۸۳۸	۱۰/۹۷۷	۱۱/۴۳۸	SD

جدول شماره ۳: نتایج تحلیل واریانس برای بررسی معناداری تفاوت تنهایی چهار گروه.

سطح معناداری	F	میانگین مجذورات	درجات آزادی	مجموع مجذورات	منابع تغییر
۰/۰۰۱	۵/۶۴۲	۶۴۲/۸۷۹	۳	۱۹۲۸/۶۳۷	میان گروه‌ها
		۱۱۳/۹۵۲	۱۴۴	۱۶۴۰۹/۰۵۸	درون گروه‌ها
			۱۴۷	۱۸۳۳۷/۶۹۵	کل

میانگین و انحراف معیار نمرات عزت نفس چهار گروه در جدول شماره ۴

نشان داده شده است.

با انجام دادن تحلیل واریانس روی نمرات عزت نفس چهار گروه معلوم شد که تفاوت میانگین عزت نفس آن‌ها معنادار است (جدول ۵). پس آزمون شفه نشان داد که تفاوت میانگین عزت نفس گروه یک با گروه سه معنادار است ($p < 0/01$). میان سایر گروه‌ها تفاوت معنادار مشاهده نشد.

جدول شماره ۴. میانگین و انحراف معیار نمرات چهار گروه در آزمون عزت نفس

	۱	۲	۳	۴
M	۲۴/۰۱۵	۲۱/۲۲۴	۱۹/۲۴۵	۲۰/۹۵۳
SD	۶/۴۷	۵/۸۲۸	۴/۴۶۳	۴/۱۲۲

جدول شماره ۵. نتایج تحلیل واریانس برای بررسی معناداری تفاوت عزت نفس چهار گروه.

منابع تغییر	مجموع مجذورات	درجات آزادی	میانگین مجذورات	F	سطح معناداری
میان گروه‌ها	۴۳۳/۰۲۱	۳	۱۴۴/۳۴۰	۵/۱۲۱	۰/۰۰۲
درون گروه‌ها	۴۰۵۸/۵۶۶	۱۴۴	۲۸/۱۸۴		
کل	۴۴۹۱/۵۸۸	۱۴۷			

بحث و نتیجه‌گیری

این پژوهش نشان داد که نرخ شیوع اعتیاد به اینترنت در میان دانش‌آموزان دبیرستانی شهر تهران، ۳/۸ است، که در حد کم‌ترین ارقام به دست آمده در تحقیقات کشورهای دیگر و در حدود کشورهای هم‌چون نروژ (۱/۹۸ درصد در پژوهش یوهانسن و گوتستام، ۲۰۰۴)، فنلاند (۲ درصد در پژوهش کالتیالا-هینو، لیتونن و ریمپلا، ۲۰۰۴)، استرالیا (۴ درصد در پژوهش ونگ، ۲۰۰۱) و تایوان (۵/۹ درصد در پژوهش چو و هسیا، ۲۰۰۰) است. این نتیجه را می‌توان به این واقعیت نسبت داد که همه‌ی پژوهش‌های اخیر، آفلاین بوده‌اند، و

نرخ‌های شیوع بالاتر در پژوهش‌های آنلاین^۱ به دست می‌آید که سوگیری آن‌ها به نشان دادن عده‌ی معتادان بیش‌تر است.

فرضیه‌ی اول پژوهش مبنی بر این‌که دانش‌آموزان معتاد به اینترنت، از دانش‌آموزان غیر معتاد تنهاترند، بر اساس نتایج پژوهش تأیید شد که کاربران معتاد به طور معناداری تنهاتر از کاربران معمولی و غیر کاربران هستند. اما کاربران معتاد و کاربران در معرض خطر، نیز ممکن است به اندازه‌ی کاربران معتاد، گرفتار اثرات مخرب اینترنت شده باشند. کاربران در معرض خطر کسانی هستند که "به دلیل بهره‌گیری از اینترنت با مشکلاتی مواجه شده‌اند و باید اثراتی را که استفاده از اینترنت بر زندگی‌شان گذاشته است، به دقت زیر نظر داشته باشند" (یانگ، ۱۹۹۸).

به منظور تبیین نتیجه‌ی حاصل از این پژوهش می‌توان از مدل نظری دیویس (۲۰۰۱) کمک گرفت. بر اساس این مدل، شاید تنهایی ناشی از انزوای اجتماعی یا فقدان حمایت اجتماعی، آمادگی فرد را برای ابتلا به اعتیاد به اینترنت ایجاد می‌کند، یعنی افراد فقط برای کاهش تنهایی خود به اینترنت رو می‌آورند. به عبارت دیگر، اینترنت ممکن است جایگزینی را برای زندگی بدون نشاط افراد تنها فراهم کند، "تا بروند و زندگی دیگری برای خود بسازند" (رین گلد، ۱۹۹۳).

همین طور ممکن است تنهایی در نتیجه‌ی اعتیاد به اینترنت رخ دهد، یعنی کسانی که به اینترنت معتاد می‌شوند، پیامدهای منفی حاصل از آن مانند تنهایی را تجربه کنند. همچنین ممکن است چرخه‌ای معیوب و رابطه‌ای دو سویه در

۱- پژوهش‌هایی که در آن‌ها پرسش‌نامه‌ی تحقیق در وب قرار داده می‌شود و کاربران داوطلب اینترنت به آن پاسخ می‌دهند.

کار باشد، یعنی افراد تنها، برای کاهش تنهایی خود به اینترنت رو بیاورند و در نتیجه به تنهایی آن‌ها افزوده شود. بنابراین، در نبود پژوهش‌های طولی و صرفاً بر اساس پژوهش کنونی، زمینه‌ی علت رابطه‌ی میان اعتیاد به اینترنت و تنهایی نمی‌توان اظهار نظر کرد، و این موضوع به مطالعات بیشتر نیاز دارد.

فرضیه‌ی دوم پژوهش نیز بدین ترتیب تأیید شد که کاربران معتاد به اینترنت نسبت به کاربران معمولی، عزت نفس پایین‌تری دارند. اما میان عزت نفس معتادان و کاربران در معرض خطر و غیر کاربران، تفاوت معنادار مشاهده نشد. گفتنی است که در فرضیه‌های این پژوهش مقایسه‌ی معتادان با غیر معتادان مطرح است. غیر معتادان می‌توانند کاربران در معرض خطر، کاربران معمولی یا غیر کاربران باشند. اما گروهی که واقعاً می‌توان آن‌ها را نقطه‌ی مقابل کاربران معتاد دانست، کاربران معمولی هستند، زیرا مانند کاربران معتاد از اینترنت بهره می‌گیرند، اما میزان بهره‌گیری آن‌ها در حد متعادل است. به همین دلیل است که عزت نفس کاربران معتاد با کاربران معمولی تفاوت معنادار دارد، اما با غیر کاربران و کاربران در معرض خطر، تفاوت معنادار ندارد.

برای تبیین نتیجه‌ی حاصل از این پژوهش می‌توان گفت که بر اساس مدل نظری دیویس (۲۰۰۱)، شاید عزت نفس پایین به منزله‌ی یک آسیب روانی موجود، آمادگی فرد را برای ابتلا به اعتیاد به اینترنت ایجاد کند، به ویژه که در پژوهش‌های دیگر (هیرشمن، ۱۹۹۲) معلوم شده است که عزت نفس پایین با رفتار اعتیاد گونه مرتبط است. با توجه به این‌که عزت نفس در کودکی شکل می‌گیرد و عزت نفس پایین معمولاً احساس عدم کفایت و بی‌ارزشی را در روابط با والدین و همسالان ایجاد می‌کند (هارتر، ۱۹۹۹)، اعتیاد ممکن است

1- Hirschman

2- Harter

برای گریز از چنین ارزشیابی‌های منفی و تنش روابط میان فردی مورد استفاده قرار گیرد. این یافته، بر اساس نظریه‌ی یادگیری اجتماعی بندورا مبنی بر این‌که کسانی که مهارت‌های مقابله‌ای اجتماعی کم یا خودکارآمدی پایین دارند، معمولاً از مواد مخدر به منزله‌ی یک سازوکار مقابله‌ای استفاده می‌کنند (مک موران، ۱۹۹۴) نیز قابل تبیین است.

بنابراین شاید بتوان گفت افرادی که دارای عزت نفس پایین هستند، نخست از اینترنت به منزله‌ی راه گریز استفاده می‌کنند، آن‌گاه تدریجاً به آن معتاد می‌شوند.

تبیین دیگر به هویت‌سازی افراد کمرو یا دارای عزت نفس پایین از طریق اینترنت مربوط می‌شود، همان‌گونه که بانگ (۱۹۹۸) نیز معتقد است داشتن هویت‌های متعدد در اینترنت به افرادی که کمرو یا دارای عزت نفس پایین هستند کمک می‌کند تا از مشکلات زندگی واقعی فرار کنند. برخی از این افراد هویتی چندگانه دارند که با توجه به خلُق خود از هر یک از آن‌ها استفاده می‌کنند، برخی فقط یک هویت دارند که همان خود ایده‌آل آن‌ها یا خودی است که متضاد خود زندگی واقعی آن‌هاست. برای این‌گونه افراد، اینترنت یک دنیای افسانه‌ای است که می‌توانند در آن، با این هویت‌های چندگانه به ایفای نقش پردازند. این پدیده‌ی هویت‌سازی با یافته‌ی سانگ، لاروز، ایستین و لین (۲۰۰۴) که با تحلیل عاملی به هفت عامل ارضا از طریق اینترنت دست یافتند، نیز قابل توجیه است. این پژوهشگران، عامل اول را با عنوان "جامعه‌ی مجازی" و با این تعریف: "تلاش برای ساختن یک تصویر خود جدید و زندگی اجتماعی در حالت آن لاین که بهتر از زندگی واقعی باشد" توجیه کردند و نشان دادند که این عامل، ۱۶ درصد واریانس گرایش اعتیاد به اینترنت را تبیین

می‌کند. در تأیید این تبیین می‌توان به پژوهش ونگ و همکاران (۲۰۰۳) اشاره کرد که نشان دادند معتادان اینترنتی وقتی که دغدغه‌ی کارشان را دارند یا غمگین‌اند، چهار برابر و وقتی که افسرده‌اند دو برابر بیش‌تر از غیر معتادان به سراغ اینترنت می‌روند. این امر نشان می‌دهد این افراد به منظور گریز از واقعیت به اینترنت رو می‌آورند.

این مسأله که افراد دارای عزت نفس پایین از اینترنت به منزله راه گریز استفاده می‌کنند، می‌تواند به خطر پذیری روابط میان فردی نیز مربوط شود. این توجیه با یافته‌ی جوینسن^۱ (۲۰۰۴) همخوانی دارد که نشان داد کسانی که عزت نفس پایین دارند، نسبت به افرادی که عزت نفس‌شان بالاتر است، در مواردی که خطرپذیری روابط میان فردی زیاد است (مثلاً تقاضای افزایش حقوق یا قرار ملاقات با جنس مخالف)، بهره‌گیری از پست الکترونیک را به ارتباط رودررو ترجیح می‌دهند.

ویژگی‌های ظاهری و مقبولیت اجتماعی دو همبسته‌ی مهم عزت نفس‌اند (هارتر، ۱۹۹۹). افرادی که به دلیل نقص در یکی از این دو عامل، دارای عزت نفس پایین هستند (مثلاً نوجوانانی که معلولیت ظاهری دارند یا مورد پذیرش همسالان نیستند)، می‌توانند در اینترنت راحت‌تر از دنیای واقعی افرادی مثل خود را پیدا کنند و با آن‌ها به معاشرت مجازی بپردازند. در دنیای واقعی یافتن افرادی مثل خود منوط به نزدیکی فیزیکی است، در حالی که در اینترنت اصولاً این گروه‌های دمساز هستند که گرد هم می‌آیند^۲ (ولس، ۱۳۸۲).

علت رابطه‌ی میان عزت نفس پایین و اعتیاد مشخص نشده است. عزت نفس پایین ممکن است پیش از شروع بهره‌گیری از اینترنت وجود داشته باشد،

1- Johansson

2- birds of a feather, flocking on the Internet

بدین معنا که افسراد دارای عزت نفس پایین از اینترنت به منزله‌ی راه گریز استفاده کنند. در تأیید این مطلب، در پژوهشی مشکلات اجتماعی و روان شناختی کاربران اینترنت با کل جمعیت (گروه کنترل) مقایسه شد، و این که اینترنت اثرات روان شناختی و میان فردی مخرب دارد، تأیید نشد (مودیل^۱... و دیگران، ۲۰۰۳). هر چند نمره‌ی کاربران اینترنت در اضطراب، افسردگی و عزت نفس بدتر از گروه کنترل بود، ولی در متغیرهایی که زمان شروع آن‌ها قابل تعیین بود (مثل اضطراب و افسردگی)، مشخص شد که این کاربران پیش از شروع بهره‌گیری از اینترنت این مشکلات را داشته‌اند. پس عزت نفس پایین هم ممکن است پیش از شروع بهره‌گیری از اینترنت وجود داشته باشد. همچنین شاید کسانی که به اینترنت معتاد می‌شوند و پیامدهای منفی حاصل از آن را تجربه می‌کنند، عزت نفس‌شان پایین بیاید. در پژوهش ینگ و تونگ (۲۰۰۴)، معتادان اعلام کرده‌اند که بهره‌گیری از اینترنت بر روابط آن‌ها با والدین و معلمان، اثرات منفی، و بر روابط با همسالان، اثرات مثبت داشته است. در حالی که غیر معتادان اثرات مثبت اینترنت را در هر دو زمینه گزارش کرده‌اند. در مصاحبه‌های عمقی با نوجوانان معتاد به اینترنت مشخص شده است که والدین آن‌ها دید منفی و همسالان‌شان نگرش مثبت نسبت به اعتیاد آن‌ها به اینترنت دارند و اعتیاد آن‌ها در تعاملات (واقعی نه مجازی) با دوستان‌شان در مدرسه مشکلی ایجاد نکرده است (تسای^۲ و لین^۳، ۲۰۰۳؛ چو^۴، ۲۰۰۱). یکی از این آزمودنی‌ها ادعا کرده بود که به سبب زیر پا گذاشتن قوانین خانه و مدرسه همسالانش او را تحسین می‌کنند. هارتر (۱۹۹۹) در پژوهش

1- Modayil

2- Tsai

3- Lin

4- chou

خود به این نتیجه رسیده است که تأیید و حمایت همسالان و تأیید و حمایت والدین، دو منبع کسب عزت نفس برای نوجوانان‌اند. اما شاید نوجوانانی که برای کسب تأیید و حمایت همسالان به بهره‌گیری هر چه بیش‌تر از اینترنت می‌آورند، تأیید و حمایت والدین را از دست بدهند. عدم پذیرش رفتار اعتیاد به اینترنت در خانه و بار گناهی که این نوجوانان به سبب سرزنش‌های والدین به دوش می‌کشند، می‌تواند موجب کاهش عزت نفس آنان گردد.

در مجموع باید گفت کاربران معمولی، یعنی کسانی که در حد اعتدال از اینترنت استفاده می‌کنند، بهترین وضعیت را از نظر عزت نفس دارند. این افراد از کسانی که به اینترنت دسترسی ندارند وضعیت بهتری دارند، زیرا احتمالاً بهره‌گیری از اینترنت احساس روزآمد شدن و همگامی با پیشرفت‌های روز را به آن‌ها می‌دهد. در ضمن آن‌ها گرفتار اثرات مخرب ناشی از بهره‌گیری مفرط از اینترنت و احساس عدم کنترل در مدیریت خود نیستند.

محدودیت‌ها و پیشنهادها

مهمترین محدودیت این پژوهش این است که نمونه‌ی آماری آن، دانش‌آموزان دبیرستان‌های دولتی و روزانه بوده‌اند. از این رو نتایج این پژوهش قابل تعمیم به کل جامعه‌ی دانش‌آموزان دبیرستانی شهر تهران نیست. به ویژه، دانش‌آموزان مدارس غیر انتفاعی که عموماً متعلق به قشر مرفه جامعه‌اند و در نتیجه احتمالاً نسبت به دانش‌آموزان مدارس دولتی دسترسی بیش‌تری به رایانه و اینترنت دارند، در تحقیق شرکت نداشته‌اند. از این رو نرخ شیوع اعتیاد به اینترنت ممکن است بیش‌تر از مقدار به دست آمده باشد.

در بررسی و مقایسه‌ی نتایج حاصل از این پژوهش با نتایج پژوهش‌های خارجی، توجه به این نکته ضروری است که ابزار این آزمون برای دانش‌آموزان

غیر ایرانی تهیه شده و در جامعه‌ی ایران هنجاریابی نشده است. گذشته از این، این آزمون را نگارنده به فارسی ترجمه کرده و در فرآیند ترجمه از همکاری استادان زبان بهره گرفته نشده است.

توصیه می‌شود که اولیا و مربیان مراقب نشانه‌های هشدار اعتیاد به اینترنت در کودکان و نوجوانان باشند. این نشانه‌ها عبارتند از خستگی مفرط، افت تحصیلی، بی‌میلی نسبت به سرگرمی‌های مورد علاقه، اجتناب از همراهی با همسالان و نافرمانی درباره‌ی بهره‌گیری از رایانه و اینترنت. در صورت مشاهده‌ی این نشانه‌های خطر، والدین باید رایانه را در جایی قرار دهند که بتوانند بر استفاده فرزندانشان از آن نظارت داشته باشند و قوانینی را برای استفاده از رایانه و اینترنت وضع کنند، تا فرزندان خود را به انجام دادن فعالیت‌های دیگر تشویق نمایند.

به منظور شناخت بهتر عادات‌های اعتیادی خویش و تلاش برای رهایی از وابستگی به اینترنت، توصیه می‌شود که کاربران معتاد مدت زمان کار با اینترنت را محاسبه کنند، تا نظارت کامل بر میزان بهره‌گیری از اینترنت خود را داشته باشند. آن‌ها باید یک برنامه‌ی زمانی هفتگی برای بهره‌گیری از اینترنت تهیه کنند و از آن برنامه تخطی نکنند. دیگر این که نیازهایی را که در اینترنت سعی در برطرف کردن آن‌ها دارند، شناسایی کنند و بکوشند با کسب حمایت اطرافیان، در زندگی واقعی به آن‌ها پردازند. به ویژه، اگر احساس تنهایی می‌کنند و برای هم‌صحبت پیدا کردن به اینترنت رو آورده‌اند، بکوشند تا روابط اجتماعی واقعی خود را گسترش دهند و سرانجام این‌که به ندای درون خود درباره‌ی انکار دیگران توجه کنند، زیرا بسیاری از معتادان به این دلیل از کمک جستن اجتناب می‌کنند که معتقدند مشکلی ندارند و به یاری دیگران نیازمند نیستند.

پیشنهاد می‌شود که در پژوهش‌های آتی در زمینه‌ی اعتیاد به اینترنت، ابزار استاندارد شده‌ای متناسب با فرهنگ ایرانی برای سنجش اعتیاد به اینترنت تهیه شود. این ابزار باید دارای دروغ‌سنج باشد و از روایی و پایایی آن اطمینان حاصل شود. همچنین، با توجه به این‌که ۳۱/۱ درصد کاربران در این پژوهش، در معرض خطر بوده‌اند در تنهایی و عزت نفس، تفاوت معناداری میان کاربران معتاد و در معرض خطر به دست نیامده است، به نظر می‌رسد که کاربران در معرض خطر نیز به اندازه کاربران معتاد از اثرات سوء استفاده‌ی مفرط از اینترنت متأثرند. به این ترتیب شاید لازم باشد فواصل نمره‌ای که یانگ برای تشخیص کاربران معتاد، در معرض خطر و معمولی از روی مقیاس اعتیاد به اینترنت خود پیشنهاد کرده است (به ترتیب ۷۰-۱۰۰، ۷۰-۴۰ و کم‌تر از ۴۰)، برای جامعه‌ی ایران مجدداً تعریف شود.

فهرست منابع

الف) فارسی

عزیزی، مهدی (۱۳۸۱، ۳۰ آذر). اعتیاد به اینترنت، بیماری قرن بیست و یکم، خبر.

فیروزیخت، مهرداد (۱۳۸۰). اعتیاد به اینترنت. سروش، ۲۶، ۹۸۵-۲۴.

قاسم زاده، لیلی (۱۳۸۵). بررسی رابطه‌ی اعتیاد به اینترنت با تنهایی، عزت نفس و مهارت‌های اجتماعی در دانش‌آموزان دبیرستانی شهر تهران. رساله‌ی کارشناسی ارشد. چاپ نشده. دانشگاه تربیت معلم، دانشکده‌ی روان‌شناسی و علوم تربیتی.

ولس، پ. (۱۳۸۲). روان‌شناسی اینترنت؛ ترجمه‌ی فضل‌ا. قنادی، بهنام اوحدی، حمیرا صفوی حمامی. اصفهان: نقش خورشید. (تاریخ انتشار به زبان اصلی ۱۹۹۸).

ب) انگلیسی

- Armstrong L., Phillips, J. G., Saling, L. L. (2000). Potential determinants of heavier internet usage. *Int. Human- Computer Studies*, 53, 537-550.
- Beadd, K. W. (2005). Internet addiction: A review of current assessment techniques and potential assessment questions. *Cyber Psychology & Behavior*, 8(1), 7-14.
- Beard, K. W., Wolf, E. M. (2001). Modification in the proposed diagnostic criteria for Internet addiction. *CyberPsychology & Behavior*, 4, 377-383.
- Brenner, V. (1997). Psychology of computer use: XLVII. Parameters of Internet use, abuse and addiction: the first 90 days of the Internet usage survey. *Psychological Reports*, 80, 879-882.
- Caplan, S. E. (2002). Problematic Internet use and psychosocial well-being: development of a theory-based cognitive-behavioral measurement instrument. *Computers in Human Behavior*, 18, 553-575.
- Chak, K., Leung, L. (2004). Shyness and locus of control as predictors of Internet addiction and Internet use. *Cyber Psychology & Behavior*, 7(5), 559-570.
- Chou, C. (2001). Internet heavy use and addiction among Taiwanese college students: An online interview study. *Cyber Psychology & Behavior*, 4 (5), 573-585.
- Chou, C., Hsiao, M. -C. (2000). Internet addiction, addiction, usage, gratification, and pleasure experience: The Taiwan college students' case. *Computers & Education*, 35, 65-80.
- Davis, R. A. (2001). A cognitive-behavioral model of pathological Internet use. *Computers in Human Behavior*, 17, 187-195.
- Engelberg, E., Sjöberg, L. (2004). Internet use, social skills, and adjustment. *Cyber Psychology & Behavior*, 7 (1), 41-47.
- Grohol, J. (1997). What is normal? How much is too much when spending time online? [On-line] available at <http://psychcentral.com/archives/v100397.htm>.
- Harter, S. (1999). *The construction of the self*. New York: The Guilford Press.
- Hartshorne, T. S. (1993). Psychometric properties and confirmatory factor analysis of the UCLA Loneliness Scale. *Journal of Personality Assessment*, 61(1), 182-195.
- Hirschman, E. C. (1992). The consciousness of addiction: Toward a general theory of compulsive consumption. *Journal of Consumer Research*, 19, 155-179.
- Johansson, A., Gotestam, K. G. (2004). Internet addiction: Characteristics of a Questionnaire and prevalence in Norwegian youth (12-18 years). *Scandinavian Journal of Psychology*, 45, 223-229.
- Joinson, A. N. (2004). Self-esteem, interpersonal risk, and preference for e-mail to face-to-face communication. *Cyber Psychology & Behavior*, 7(4), 472-478.
- Kaltiala-Heino, R., Lintonen, T., Rimpwla, A. (2004). Internet addiction? Potentially problematic use of the Internet in a population of 12-18 year-old adolescents. *Addiction Research and Theory*, 12 (1), 89-96.
- Kim, K., Ryu, E., Chon, M. -Y., Yeun, E. -J., Choi, S. -Y., Seo, J. -S., Nam, B. W. (2005). Internet addiction in Korean adolescents and its relation to

- depression and suicidal ideation: A questionnaire survey. *International Journal of Nursing Studies, In Press, Corrected Proof*.
- Kline, P. (2002). *Handbook of psychological testing*. London: Routledge.
- Ko, C. -H., Yen, J.-Y., Chen, C. -C., Chen, S. -H., Yen, C.-F. (2005). Proposed diagnostic criteria of Internet addiction for adolescents. *The Journal of Nervous and Mental Disease, 19 (311)*, 728-733.
- Kraut, R., Patterson, M., Lundmark, V., Kiesler, S., Mukopadhyay, T., Scherlis, W. (1998). Internet paradox: A social technology that reduces social involvement and psychological well-being? *American Psychologist, 53 (9)*, 1017-1031.
- McMurrin, M. (1994). *The psychology of addiction*. Psychology Press Ltd., England.
- Modayil, M. V., Thompson, A. H., Varnhagen, S., Wilson, D. R. (2003). Internet users' prior psychological and social difficulties. *Cyber Psychology & Behavior, 6(6)*, 585-590.
- Morahan Martin, J., Schumacher, P. (2000). Incidence and correlates of pathological Internet use among college students. *Computers in Human Behavior, 16*, 13-29.
- Morahan- Martin, J., Schumacher, P. (2003). Loneliness and social uses of the Internet. *Computers in Human Behavior, 19(6)*, 659-671.
- Nalwa, K., Anand, A. P. (2003). Internet addiction in students: A cause of concern. *Cyber psychology & Behavior, 6 (6)*, 653-656.
- Niemz, K., Griffiths, M., Banyard, P. (2005). Prevalence of pathological Internet use among university students and correlations with self-esteem, the General Health Questionnaire (GHQ), and disinhibition. *Cyber Psychology & Behavior, 8 (6)*, 562-570.
- Rheingold, H. (1993). *The virtual community: Homesteading on the electronic frontier*. The MIT Press. [on-line] Available at <http://www.well.com/user/hlr/vcbook/index.html>.
- Russell, D. W. (1996). UCLA Loneliness Scale (version 3): Reliability, validity, and factor structure. *Journal of Personality Assessment, 66(1)*, 20-40.
- Shapira, N. A., and etl (2003). Problematic Internet Use: Proposed classification and diagnosis criteria. *Depression and Anxiety, 17*, 207-216.
- Song, I., Larose, R., Eastin, M. S., Lin, C. A. (2004). Internet gratifications and Internet addiction: On the uses and abuses of new media. *Cyber Psychology & Behavior 7 (4)*, 384-394.
- Suler, J. (1996). *Computer and Cyberspace Addiction*. [On-line] Available at <http://www.Rider.edu/~suler/psycyber/cybaddict.html>.
- Tsai, C. -C., Lin, S. S. J. (2003). Internet addiction of adolescents in Taiwan: An interview study. *Cyber Psychology & Behavior, 6(6)*, 649-652.
- Wang, W. (2001). Internet dependency and psychosocial maturity among college students. *Int. J. Human-Computer Studies, 55*, 919-938.
- Whang, L. S. -M., Lee, S., Chang, G. (2003). Internet over-users' psychological profiles: A behavior sampling analysis on Internet addiction. *Cyber Psychology & Behavior, 6 (2)*, 143-150.
- Wylie, R. C. (1989). *Measures of self-concept*. University of Nebraska Press.
- Yang, C. -K., and etl (2005). SCL- 90 R and 16PF profiles of senior high school students with excessive Internet use. *Canadian Journal of Psychiatry, 50 (7)*, 407-414.

- Yang, S. C., Tung, C. J. (2004). *Comparison of Internet addicts and non-addicts in Taiwanese high school*. Computers in Human Behavior, In Press, Corrected proof.
- Yoo, H. J., and etl (2004). Attention deficit hyperactivity symptoms and Internet addiction. *Psychiatry and Clinical Neurosciences*, (58) 487- 494.
- Young, K. S. (1997). Internet Addiction: the emergence of a new clinical disorder. [On-Line] Available at [http:// www.pitt.edu/~ksy/apa.html](http://www.pitt.edu/~ksy/apa.html). Paper presented at the 104th annual meeting of the American Psychological Association, Toronto.
- Young, K. S. (1998). *Caught in the Net: How to recognize the signs of Internet addiction and a winning strategy for recovery*. New York, NY: John Wiley.
- Young, K. S. (1999). *Internet Addiction: Symptoms, evaluation, and treatment*. [On-line] Available at <http://www.netaddiction.com/articles/symptoms.htm>.

