

رابطه احساس تنهایی، اضطراب و افسردگی با اعتیاد به اینترنت در دانش آموزان استفاده کننده از شبکه های اجتماعی

رضیه توجیه^۱، سید احمد هاشمی^۲

^۱ کارشناس ارشد علوم تربیتی گرایش برنامه ریزی درسی، واحد لامرد، دانشگاه آزاد اسلامی، لامرد، ایران (نویسنده مسئول)

^۲ استادتمام گروه علوم تربیتی، واحد لامرد، دانشگاه آزاد اسلامی، لامرد، ایران

چکیده

مقدمه: پژوهش حاضر با هدف رابطه احساس تنهایی، اضطراب و افسردگی با اعتیاد به اینترنت در دانش آموزان استفاده کننده از شبکه های اجتماعی انجام گرفت. روش: روش این پژوهش توصیفی از نوع همبستگی است. در این پژوهش جامعه آماری کلیه دانش آموزان دختر و پسر مقطع متوسطه دوم شهر قیر در سال تحصیلی ۱۳۹۶/۹۷ بودند که تعداد آنها حدود ۲۴۰۰ نفر (۱۲۸۵ نفر دختر و ۱۱۱۵ نفر پسر) هستند. نمونه این پژوهش مشتمل بر ۳۳۰ نفر از دانش آموزان دختر و پسر مقطع متوسطه دوم می باشد که برای انتخاب آنها از روش نمونه گیری خوشه ای استفاده شده است. ابزارهای مورد استفاده در این پژوهش پرسشنامه سنجش اضطراب و افسردگی-DASS-۲۱، مقیاس احساس تنهایی راسل (۱۹۷۸) و اعتیاد به اینترنت یانگ (۱۹۹۶) می باشد. یافته ها: نتایج نشان داد که بین احساس تنهایی با اعتیاد به اینترنت در دانش آموزان استفاده کننده از شبکه های اجتماعی رابطه مثبت معنی داری وجود دارد. بین اضطراب با اعتیاد به اینترنت در دانش آموزان استفاده کننده از شبکه های اجتماعی رابطه مثبت معنی داری وجود دارد. بین افسردگی با اعتیاد به اینترنت در دانش آموزان استفاده کننده از شبکه های اجتماعی رابطه مثبت معنی داری وجود دارد. متغیر احساس تنهایی با ضریب بتای ۰/۳۲، متغیر اضطراب با ضریب بتای ۰/۲۸ و متغیر افسردگی با ضریب بتای ۰/۲۳ می تواند به طور مثبت و معنی دار اعتیاد به اینترنت در دانش آموزان استفاده کننده از شبکه های اجتماعی را پیش بینی کنند. نتیجه گیری: وابستگی به شبکه های اجتماعی و اعتیاد به اینترنت یک مساله جدی است، استفاده زیاد از اینترنت یک سطح روانشناختی یا گوش به زنگی ایجاد می نماید (برانگیختگی)، همچنین کم خوابی، کمی فعالیت و کم غذایی که نهایتا فرد را به سمت اضطراب، افسردگی و تنهایی سوق می دهد.

واژه های کلیدی: اعتیاد به اینترنت، احساس تنهایی، اضطراب، افسردگی، شبکه های اجتماعی

مقدمه

عصر حاضر عصر مطبوعات، رسانه های گروهی و ارتباطات است. دنیای کنونی ما عصر تاخت و تاز وسایل ارتباط جمعی از جمله رادیو، تلویزیون، ماهواره، تلفن همراه و اینترنت می باشد. جوان امروز دیگر محدودیت های گذشته را ندارد. هر لحظه در هر کجا که باشد می تواند با هر نقطه ای از جهان که بخواهد ارتباط برقرار کند. ورود به دنیای مجازی و یا به عبارت بهتر زندگی در محیط های مجازی امری بدیهی به شمار می رود و از شاخصه های مهم رسانه های پست مدرن این است که به راحتی در اختیار افراد با سبک ها و هنجارهای مختلف اجتماعی قرار گرفته و این امر به مرور میزان کنترل خانواده ها و مدارس و دانشگاه ها بر آموخته های نسل جدید و نیز کیفیت و جهت گیری های آموزشی و تربیتی خانواده ها، دانشگاه و جامعه را متأثر ساخته است. بنابراین لازمه تعادل در این محیط های مجازی برخورداری از یکسری مهارت های فنی و فناوری است. تلفن همراه به عنوان ابزار نوین اطلاع رسانی علاوه برداشتن کاربردهای گسترده در حوزه های گوناگون اطلاع رسانی، ارتباط دهی، تداوم بخشی، مفرح سازی، تحریک پذیری، برخی پیامدهای نامناسب اجتماعی مانند اعتیاد روانی، تزلزل ارزش ها، کاهش تعاملات اجتماعی، طلاق، زوال تدریجی ادبیات ملی، بلوغ زودرس، بلوتوث و اس ام اس های غیراخلاقی، به خطر افتادن امنیت شخصی را به دنبال دارد. ولی وقتی مبتکران بزرگ دنیا جدیدترین اختراعات خود را برای راحتی انسان بوجود آوردند شاید فکرش را هم نمی کردند که روزی انسان هزاره سوم از این وسایل سوءاستفاده را کرده و به دنبال چاره ای برای رفع خطرات این اختراعات و وسایل نوین ارتباطی باشند، وسایلی که در وهله اول دنیای مجازی را برای انسان به ارمغان آورد. افزایش تولید وسایلی از قبیل تلفن همراه و اینترنت و ... در نهایت سهولت دسترسی سبب شد گروه های کثیری از افراد جامعه با سنین مختلف به این دنیای مجازی راه پیدا کنند به طوری که در قرن ۲۱ داشتن تلفن همراه یک کودک ۶ ساله برای کسی عجیب نیست. فضای مجازی نسل جدیدی از فضای روابط اجتماعی هستند که با اینکه عمر زیادی ندارند، توانسته اند به خوبی در زندگی مردم جا باز کنند. مردم بسیاری در سنین مختلف و از گروه های اجتماعی متفاوت در فضای مجازی کنار هم آمده اند و از فاصله های بسیار دور در دنیای واقعی، از این طریق با هم ارتباط برقرار می کنند.

امروزه روش های ارتباطی با دیگران از طریق اینترنت افزایش یافته است. پست الکترونیک، پیام های کوتاه، چت روم ها، وب پایگاه ها و بازی ها، روش هایی برای گسترش و حفظ روابط اجتماعی شده اند. شبکه های اجتماعی، نسل جدیدی از پایگاه هایی هستند که این روزها در کانون توجه کاربران شبکه های جهانی اینترنت قرار گرفته اند. این گونه پایگاه ها بر مبنای تشکیلات آنلاین فعالیت می کنند و هر کدام دسته ای از کاربران اینترنتی با ویژگی خاص را گرد هم می آورند. شبکه های اجتماعی را گونه ای از رسانه های اجتماعی می دانند که امکان دستیابی به شکل جدیدی از برقراری ارتباط و به اشتراک گذاری محتوا در اینترنت را فراهم آورده اند. اینترنت و سرویس های ارائه شده در قالب آن، در عین حال که ابزار مفیدی برای کسب و تبادل اطلاعات است اما می تواند مخرب نیز باشد؛ به بیان دیگر، اینترنت ابزار قدرتمندی است که هم می تواند باعث فساد گردد و هم ابزار آموزش و تعلیم و رشد علمی، فرهنگی و اجتماعی نوجوانان و جوانان را فراهم آورد. این روزها با توجه به استقبال گسترده کاربران اینترنتی خصوصاً قشر جوان و نوجوان از شبکه های اجتماعی مجازی، بررسی مسائل مربوط به این شبکه ها جهت اتخاذ تصمیمات صحیح و برنامه ریزی دقیق توسط مسئولان فرهنگی و اجتماعی و نیز والدین، ضروری است. بروز آسیب های نوظهور می تواند زمینه ساز نوع جدیدی از آسیب های اجتماعی و روانی باشد. به همین دلیل، برنامه ریزی برای شناسایی و آسیب شناسی آن ها ضروری می نماید. آسیب های نوظهور، آسیب های مرتبط با فناوری های جدید است که آسیب های ناشی از استفاده از ماهواره، بازی های رایانه ای، تلفن همراه و اینترنت می توانند در این مجموعه قرار گیرد.

عاملی که باعث می شود افراد معتاد به تلفن همراه و اینترنت به آن روی بیاورد احساس تنهایی است. تنهایی از جمله احساساتی است که گاهی دچارش می شویم. تمایل به کناره گیری از دیگران امر غیر عادی نیست ولی اکثر اوقات عمر کوتاهی دارد و اصلاح می شود. کناره گیری اجتماعی می تواند شامل فقدان علاقه به دنیای بیرون باشد و یا گاهی فرد در جمع و جدا از جمع گاهی ممکن است از نظر عاطفی احساس تنهایی کنیم در حالیکه در میان افراد جامعه هستیم ولی در برقراری رابطه با

دیگران ناتوان باشیم. باید دقت داشت که احساس تنهایی برابر تنها بودن نیست چون هر شخصی گاهی زمانی را برای تنها بودن در نظر می گیرد، تنهایی یک احساس انفعالی است؛ بقای آن ناشی از اجازه خود ماست؛ هیچ کاری برای رفع آن انجام نخواهیم داد، پس اجازه می دهیم ما را در بر بگیرد و گاهی به این احساس خوشامد نیز می گوئیم؛ ولی باید بخاطر داشته باشیم که پذیرفتن تنهایی و غرق شدن در آن، به احساس افسردگی و درماندگی منجر می شود (مشایخ، ۱۳۹۱).

بسیاری از مطالعات نگرش های منفی را پیش بینی کننده افسردگی و اضطراب در دوران بزرگسالی می دانند. در مطالعه ای فرض شده است که الگوهای دلبستگی نا ایمن مرتبط با عزت نفس پایین، نگرش های غیر عملکردی و سبک های اسناددهی منفی در دوران بزرگسالی هستند. مطالعات دیگر نشان دادند که دلبستگی توام با اضطراب مرتبط با اختلالات اضطرابی و گوش بزنگی بیش از حد است (مظاهری، ۱۳۸۷). از سوی دیگر اضطراب احساسی طبیعی در انسان هاست، که هرکسی در شرایطی از زندگی آن را تجربه می کند. خیلی از افراد زمانی که در کار دچار مشکل شده، قبل از امتحان دادن و یا قبل از گرفتن تصمیم های حساس عصبی و مضطرب می شوند. باین حال افراد مبتلا به اختلالات اضطراب ترس غیرمنطقی و نگرانی بیش از حد نسبت به شرایط روزمره دارند. این احساسات باعث اختلال در زندگی روزمره شده، بسختی کنترل می شوند و برای مدت طولانی باقی می ماندند. اضطراب ممکن است از کودکی در افراد ظاهر شده و تا بزرگسالی آنها ادامه یابد (جوانمرد، ۱۳۹۰).

افسردگی یکی از متداول ترین مشکلات روانی جهانی است و علیرغم میلیون ها قرص و داروهای ضد افسردگی، آمار خودکشی در دهه اخیر به طرز حیرت آوری حتی در میان نوجوانان و جوانان افزایش یافته است؛ افسردگی یک انحراف عاطفی است به عبارت دیگر؛ افکار منحرف و فریب آلود مجموعه ای از احساسات، غم، اندوه، عدم اعتماد به نفس، بی تفاوتی و بی حوصلگی، خستگی و ضعف و ناامیدی و یأس و... را تحت عنوان افسردگی به دنبال کشیده و قربانی خود را به طرف خودکشی سوق می دهد، بنابراین باید گفت افکار غیرمنطقی، غیرواقعی و فریب آلود علت افسردگی هستند و چنانچه این افکار تصحیح شوند افسردگی نیز درمان خواهد شد؛ در حقیقت چیزی به نام افسردگی ناشی از مسائل واقعی وجود ندارد (دادستان، ۱۳۸۹). بنابراین در این پژوهش سعی بر این است که پیش بینی اعتیاد به اینترنت با احساس تنهایی، اضطراب و افسردگی در دانش آموزان مورد بررسی قرار گیرد. بر همین اساس در این پژوهش هدف پژوهشگر تعیین رابطه احساس تنهایی، اضطراب و افسردگی با اعتیاد به اینترنت در دانش آموزان استفاده کننده از شبکه های اجتماعی می باشد.

روش پژوهش

روش انتخابی این پژوهش روش توصیفی از نوع تحقیقات همبستگی می باشد در این روش پژوهشگر به دنبال کشف و بررسی رابطه بین عوامل و شرایط خاص می باشد. در این پژوهش جامعه آماری کلیه دانش آموزان دختر و پسر مقطع متوسطه دوم شهر قیر در سال تحصیلی ۱۳۹۶/۹۷ بودند که تعداد آنها حدود ۲۴۰۰ نفر (۱۲۸۵ نفر دختر و ۱۱۱۵ نفر پسر) هستند. نمونه این پژوهش مشتمل بر ۳۳۰ نفر از دانش آموزان دختر و پسر مقطع متوسطه دوم می باشد که برای انتخاب آنها از روش نمونه گیری خوشه ای استفاده شده است. برای این کار ابتدا از بین مدارس موجود ۲ مدرسه دخترانه و پسرانه به صورت تصادفی انتخاب و تعداد ۳۳۰ نفر از دانش آموزان دختر و پسر به عنوان نمونه آماری برگزیده شد.

ابزارهای پژوهش

(۱) پرسشنامه اضطراب اهواز: این پرسشنامه توسط نجاریان، بهمن، عطاری، یوسفعلی، مکوندی، بهنام، (۱۳۷۴) ساخته و دارای ۲۰ سوال بوده و هدف آن بررسی میزان اضطراب است. طیف پاسخگویی آن از نوع لیکرت چهار گزینه ای (هرگز ۱، بندرت ۲، گاهی ۳ و اغلب ۴) بود. برای بدست آوردن امتیاز کلی پرسشنامه، مجموع امتیازات همه سوالات را با هم جمع کنید. این امتیاز دامنه ای از ۲۰ تا ۸۰ را خواهد داشت. امتیازات بالاتر نشان دهنده میزان اضطراب بالاتر در فرد پاسخ دهنده خواهد بود و برعکس. به عنوان یک نقطه برش، افرادی که بالاتر از ۵۰ را کسب نمایند، دارای اختلال اضطراب بوده و این اختلال با بالا رفتن نمره بیشتر خواهد بود. در پژوهش نجاریان و همکاران (۱۳۷۴) روایی همزمان این پرسشنامه مورد تایید قرار گرفت. برای

تعیین پایایی آن از آلفای کرونباخ استفاده شد که میزان آن برای پرسشنامه ANQ ۰/۹۰ بدست آمد که حاکی از پایایی عالی این مقیاس است.

۲) پرسشنامه افسردگی بک: این پرسشنامه فرم بازنگری شده پرسشنامه افسردگی بک است که در سال ۱۹۹۶ برای ارزیابی شدت علائم افسردگی تدوین شده بود. پرسشنامه افسردگی بک یکی از پرستفاده ترین ابزارهای تشخیصی روانپزشکی است. پرسشنامه افسردگی بک ۲۱ سال دارد و برای سنجش شدت افسردگی در نوجوانان و بزرگسالان، طراحی شده است. سوالات شامل: خلق، بدبینی، احساس شکست، خود شناسی، گناه، تنبیه، از خود بیزاری، خود مقصر بینی، افکار خودکشی، گریه، تحریک پذیری، کناره گیری، تهدید، تفسیر و پنداشت تن، دشواری کار، بی خوابی، خستگی ناپذیری، فقدان اشتها، کاهش وزن، اشتغال ذهنی نسبت به تن و کاهش میل جنسی می باشد. اعتبار و روایی پرسشنامه: پولیت (۱۸۶۵) و کوپن (۱۹۷۱) نتایج مطالعات خود درباره افسردگی را تشریح کردند و تشریح آنها از افسردگی کاملاً قابل مقایسه با ۲۱ علامت یا نشانه ای بود که در پرسشنامه بک مشخص شده بود. متکاف و کلومن (۱۹۶۵) با بررسی پرسشنامه بک و ارزیابی بالینی آن دریافتند که مزیت پرسشنامه بک بر آزمون هنیلته (۱۹۶۰) این است که به مهارت یا دانش آزمونگر بستگی ندارد. زیلی و همکاران (۱۹۷۰) پرسشنامه بک را از بهترین ابزار های سنجشی افسردگی دانستند. این پرسشنامه در سال ۱۹۶۱ بر روی جمعیت آمریکا و سپس بر روی جمعیت انگلیس و در سال ۱۹۷۲ نیز بر روی جمعیت ایران مورد مطالعه قرار گرفت و اجرا کنندگان این پرسشنامه را دارای اعتبار کافی به منظور تشخیص و پیش بینی افسردگی دانستند. منصور و دادستان (۱۳۶۸) فرم کوتاه آزمون افسردگی بک را بر روی جمعیت ایران هنجارگزیابی کردند. در این فرم، ۱۳ ماده وجود داشت و مجموع نمرات ۳۹ می شد. در سال ۱۹۶۳ متکاف، پرسشنامه بک را در مورد افرادی که افسرده شدید شناخته شده بودند اجرا کرد و نمرات به دست آمده را با نمراتی که بر اساس ارزیابی یک روانپزشک به دست آمده بود، مقایسه کرد. نتیجه این مطالعه آن بود که پرسشنامه بک وسیله مناسبی برای تفکیک افراد مشکوک به افسردگی از افراد سالم است. از نظر بک (۱۹۶۳)، در این پرسشنامه افراد با حالات افسردگی بسیار ضعیف یا غیر افسرده نمرات بین صفر تا ۱۳، افراد افسرده خفیف از عدد ۱۴ تا ۲۴ و بیماران افسرده شدید نمره ۲۵ به بالا می گیرد. نتایج مطالعات وهاب زاده که در سال ۱۳۵۲ و به منظور چگونگی ارزش تشخیصی پرسشنامه افسردگی بک در تفکیک بیماران افسرده از افراد سالم انجام گرفت نشان داد که این ابزار سنجشی دارای ارزش تشخیصی است و قادر به تشخیص افراد سالم از بیمار می باشد. نتایج بررسی پرتویی در سال ۱۳۵۳ و در رابطه با شیوع افسردگی در دانشجویان دانشکده های مختلف دانشگاه تهران نشان داد که پرسشنامه بک از ثبات اعتبار بر خوردار است. وی همچنین این پرسشنامه را در سال ۱۳۵۴ بر روی جمعیت ایران استاندارد نمود. ضریب همبستگی درونی (آلفای کرونباخ) این پرسشنامه بین ۰/۶۹ تا ۰/۹۱ و پایایی ارزیابی ها بین ۰/۸۵ تا ۰/۹۳ گزارش شده است (مارنات، ۱۹۹۰؛ به نقل از اندوز، ۱۳۹۰). ویژگی های روانسنجی فرم بازنگری شده این پرسشنامه توسط قاسم زاده و همکاران (۲۰۰۵) بدست آمده است، نتایج حاکی پایایی بالای این پرسشنامه است.

۳) مقیاس احساس تنهایی: پرسشنامه احساس تنهایی به عنوان اولین آزمون احساس تنهایی در سال ۱۹۷۸ توسط راسل، پیلا و فرگوسن^۱ در دانشگاه کالیفرنیا ساخته شد. علیرغم اعتبار و پایایی مناسبی که برای این مقیاس گزارش شده بود، برای رفع برخی نواقص، راسل و همکاران در سال ۱۹۸۰، نسخه تجدیدنظر شده ای از فرم اولیه را ارائه دادند. این مقیاس، بار دیگر توسط راسل در سال ۱۹۹۶ مورد تجدیدنظر قرار گرفت. او در نسخه سوم عبارت های آزمون و نحوه پاسخ گویی به آن را ساده تر کرد و محتوای ماده چهارم آزمون را از منفی به مثبت تغییر داد. همچنین مواد آزمون را به گونه ای طراحی کرد که بتوان آن را از طریق مصاحبه نیز اجرا و گزارش نمود. این مقیاس شامل ۲۰ سوال است که در طیف لیکرت ۴ درجه ای (هرگز تا همیشه) پاسخ داده می شود. و به صورت ۴ گزینه ای، ۱۰ جمله منفی و ۱۰ جمله مثبت است. این پرسشنامه برای یافتن راهی، جهت حل مشکلات نوجوانان طرح شده است. در این پرسشنامه هرگز امتیاز (۱)، به ندرت امتیاز (۲)، گاهی امتیاز (۳) و همیشه امتیاز (۴) دارد. ولی امتیاز سوالات ۱، ۵، ۶، ۹، ۱۰، ۱۵، ۱۶، ۱۹، ۲۰ برعکس است. یعنی هرگز (۴)، به ندرت (۳)، گاهی (۲) و همیشه امتیاز (۱) را دارد. دامنه نمره ها بین ۲۰ (حداقل) و ۸۰ (حداکثر) است دامنه نمرات این پرسشنامه بین ۲۰ تا ۸۰ قرار

^۱ Russell, Pila & Ferguson

دارد. پایایی این آزمون در نسخه جدید تجدید نظر شده ۷۸٪ گزارش شد. پایایی آزمون به روش باز آزمایی توسط راسل، پیلوا و فرگوسن (۱۹۷۸) ۸۹٪ گزارش شده است.

۳) پرسشنامه اعتیاد به اینترنت یانگ: این آزمون توسط یانگ (۱۹۹۶) برای سنجش اعتیاد به اینترنت تهیه شده است. که توسط خانم اورنگ (۱۳۸۳) به فارسی ترجمه و مورد استفاده قرار گرفت. آزمون LAT یک ابزار مداد و کاغذی است که دارای ۲۰ سوال می باشد که هر سوال دارای پنج گزینه: هرگز ۱، بندرت ۲، بعضی اوقات ۳، بیشتر اوقات ۴ و همیشه ۵ می باشد. نمره ۰-۲۰ بیانگر این است که فرد به اینترنت اعتیاد ندارد، نمره ۴۰-۲۱ بیانگر این است که فرد مستعد اعتیاد شدن می باشد، نمره ۵۰-۴۱ اعتیاد متوسط فرد را نشان می دهد و نمره ۵۰ و بالاتر اعتیاد شدید به اینترنت را نشان می دهد. ویدیانتو^۲ (۲۰۰۴) اعتبار و پایایی مقیاس سنجش اعتیاد به اینترنت یانگ را بررسی کرد. شرکت کنندگان ۸۶ نفر (۲۹ نفر مرد و ۵۷ نفر زن) بودند که به آنها تست سنجش اعتیاد به همراه یک مقیاس ۱۵ درجه ای در همین زمینه داده شد تجزیه و تحلیل آماری نشان داد ضریب همبستگی میان این درجه بندی و پرسشنامه اعتیاد به اینترنت ۰/۸۹ بوده است. همچنین ۵ فاکتور برجسته استفاده بیش از حد، غفلت از کار، انتظار، فقدان کنترل از زندگی اجتماعی نشان داد که این مقیاس افتراقی از یک پایایی بسیار بالا و اعتبار خوب و با ثباتی برخوردار است. در تحقیقی برای تعیین اعتبار پرسشنامه مذکور از دو روش آلفای کرونباخ و تنصیف استفاده شد که به ترتیب برابر با ۰/۹۷ و ۰/۹۷ می باشد که بیانگر ضریب پایایی مطلوب پرسشنامه می باشد. این پرسشنامه قابلیت افتراق افراد معتاد به اینترنت و غیر معتاد به اینترنت را داشته است با بررسی جواب ۲۵ فرد معتاد به اینترنت و غیر معتاد به اینترنت میانگین ۳۱/۵۴ برای فرد معتاد و ۲۹/۷ برای فرد غیر معتاد با $(t=61/20)$ و $p<0/001$ بدست آمد که نشان می دهد این پرسشنامه قادر به تفکیک افراد معتاد و افراد غیر معتاد می باشد.

یافته ها

جدول ۱: میانگین، انحراف معیار نمره متغیرهای احساس تنهایی، اضطراب، افسردگی و اعتیاد به اینترنت در دانش

آموزان

متغیر	شاخص های آماری آزمودنی ها	میانگین	انحراف معیار	تعداد
احساس تنهایی	دانش آموزان پسر	۴۶/۲۳	۱۱/۶۲	۱۶۰
	دانش آموزان دختر	۴۵/۸۴	۱۰/۶۲	۱۷۰
	کل دانش آموزان	۴۶/۰۶	۱۱/۱۳	۳۳۰
اضطراب	دانش آموزان پسر	۹/۴۱	۷/۸۸	۱۶۰
	دانش آموزان دختر	۱۱/۰۲	۷/۵۵	۱۷۰
	کل دانش آموزان	۱۰/۲۲	۷/۷۵	۳۳۰
افسردگی	دانش آموزان پسر	۱۱/۸۱	۸/۱۷	۱۶۰

^۲ Widiyanto

۱۷۰	۸/۱۶	۱۱/۶۲	دانش آموزان دختر	اعتیاد به اینترنت
۳۳۰	۸/۱۶	۱۱/۷۱	کل دانش آموزان	
۱۶۰	۱۴/۳۸	۴۷/۹۷	دانش آموزان پسر	
۱۷۰	۱۳/۶۳	۴۶/۲۶	دانش آموزان دختر	
۳۳۰	۱۴/۰۲	۴۷/۱۱	کل دانش آموزان	

جدول ۴-۱ میانگین و انحراف معیار هر یک از متغیرهای پژوهش را نشان میدهد.

جدول ۲: رگرسیون چندگانه متغیرهای پیش بین (احساس تنهایی، اضطراب و افسردگی) با اعتیاد به

اینترنت در دانش آموزان با روش ورود همزمان و مرحله ای

متغیرهای پیش بین	R	R ^۲	F	p=	β	t	p=	تفسیر
احساس تنهایی	۰/۷۲	۰/۵۲	۱۲۹/۶۵	۰/۰۰۰۱	۰/۳۲	۵/۸۳	۰/۰۰۰۱	«ورود»
اضطراب	۰/۷۲	۰/۵۲	۱۲۹/۶۵	۰/۰۰۰۱	۰/۲۸	۶/۳۴	۰/۰۰۰۱	
افسردگی	۰/۷۲	۰/۵۲	۱۲۹/۶۵	۰/۰۰۰۱	۰/۲۳	۴/۱۲	۰/۰۰۰۱	
۱- احساس تنهایی	۰/۶۴	۰/۴۱	۲۵۴/۰۰	۰/۰۰۰۱	۰/۶۴	۱۵/۹۳	۰/۰۰۰۱	«مرحله ای»
۲- اضطراب	۰/۷۰	۰/۵۰	۱۷۷/۹۷	۰/۰۰۰۱	۰/۴۶	۱۰/۴۰	۰/۰۰۰۱	
۳- افسردگی	۰/۷۲	۰/۵۲	۱۲۹/۶۵	۰/۰۰۰۱	۰/۲۸	۶/۳۴	۰/۰۰۰۱	
۱- احساس تنهایی	۰/۶۴	۰/۴۱	۲۵۴/۰۰	۰/۰۰۰۱	۰/۶۴	۱۵/۹۳	۰/۰۰۰۱	
۲- اضطراب	۰/۷۰	۰/۵۰	۱۷۷/۹۷	۰/۰۰۰۱	۰/۴۶	۱۰/۴۰	۰/۰۰۰۱	
۳- افسردگی	۰/۷۲	۰/۵۲	۱۲۹/۶۵	۰/۰۰۰۱	۰/۲۸	۶/۳۴	۰/۰۰۰۱	

همان طوری که در جدول ۲ مشاهده می شود، رگرسیون پیش بینی اعتیاد به اینترنت در دانش آموزان از روی متغیرهای احساس تنهایی، اضطراب و افسردگی معنی دار می باشد ($p < ۰/۰۰۰۱$ و $F = ۱۲۹/۶۵$). بنابراین فرضیه اصلی تأیید می گردد. متغیر احساس تنهایی با ضریب بتای ۰/۳۲، متغیر اضطراب با ضریب بتای ۰/۲۸ و متغیر افسردگی با ضریب بتای ۰/۲۳ می تواند به طور مثبت و معنی دار اعتیاد به اینترنت در دانش آموزان را پیش بینی کنند. همچنین، مقدار R^2 نشان می دهد ۵۲٪ از واریانس اعتیاد به اینترنت در دانش آموزان توسط متغیرهای یاد شده تبیین می شود.

جدول ۳: ضرایب همبستگی ساده بین احساس تنهایی با اعتیاد به اینترنت در دانش آموزان استفاده کننده از شبکه های اجتماعی

متغیر ملاک	شاخص آماری	ضریب همبستگی	سطح	تعداد
	متغیر پیش بین	(r)	معنی داری (p)	نمونه (n)
اعتیاد به اینترنت	احساس تنهایی	۰/۶۴	۰/۰۰۰۱	۳۳۰

همان طوری که در جدول ۳ ملاحظه می شود بین احساس تنهایی با اعتیاد به اینترنت در دانش آموزان استفاده کننده از شبکه های اجتماعی رابطه مثبت معنی داری وجود دارد ($p=0/0001$ و $r=0/64$). به عبارت دیگر، هر چه احساس تنهایی دانش آموزان بیشتر باشد به همان اندازه اعتیاد به اینترنت آنان نیز بالاتر خواهد بود.

جدول ۴: ضرایب همبستگی ساده بین اضطراب با اعتیاد به اینترنت در دانش آموزان استفاده کننده از شبکه های اجتماعی

متغیر ملاک	شاخص آماری	ضریب همبستگی	سطح	تعداد
	متغیر پیش بین	(r)	معنی داری (p)	نمونه (n)
اعتیاد به اینترنت	اضطراب	۰/۵۹	۰/۰۰۰۱	۳۳۰

همان طوری که در جدول ۴ ملاحظه می شود بین اضطراب با اعتیاد به اینترنت در دانش آموزان رابطه مثبت معنی داری وجود دارد ($p=0/0001$ و $r=0/59$). به عبارت دیگر، هر چه اضطراب دانش آموزان بیشتر باشد به همان اندازه اعتیاد به اینترنت آنان نیز بالاتر خواهد بود.

جدول ۵: ضرایب همبستگی ساده بین افسردگی با اعتیاد به اینترنت در دانش آموزان استفاده کننده از شبکه های اجتماعی

متغیر ملاک	شاخص آماری	ضریب همبستگی	سطح	تعداد
	متغیر پیش بین	(r)	معنی داری (p)	نمونه (n)
اعتیاد به اینترنت	افسردگی	۰/۶۲	۰/۰۰۰۱	۳۳۰

همان طوری که در جدول ۵ ملاحظه می شود بین افسردگی با اعتیاد به اینترنت در دانش آموزان رابطه مثبت معنی داری وجود دارد ($p=0/0001$ و $r=0/62$). به عبارت دیگر، هر چه افسردگی دانش آموزان بیشتر باشد به همان اندازه اعتیاد به اینترنت آنان نیز بالاتر خواهد بود.

جدول ۶: نتایج تحلیل واریانس چند متغیری (مانوا) روی نمرات اعتیاد به اینترنت، احساس تنهایی، اضطراب و افسردگی در دانش آموزان دختر و پسر

نام آزمون	مقدار	DF فرضیه	DF خطا	F	سطح معنی داری (p)
آزمون اثر پیلایی	۰/۰۳۴	۴	۳۲۵	۳/۱۴	۰/۰۱۵
آزمون لامبدای ویلکز	۰/۹۶۶	۴	۳۲۵	۳/۱۴	۰/۰۱۵
آزمون اثر هتلینگ	۰/۰۳۶	۴	۳۲۵	۳/۱۴	۰/۰۱۵
آزمون بزرگترین ریشه روی	۰/۰۳۶	۴	۳۲۵	۳/۱۴	۰/۰۱۵

همان طوری که در جدول ۶ نشان داده شده است سطوح معنی داری همه آزمونها، بیانگر آن هستند که بین دانش آموزان دختر و پسر حداقل از لحاظ یکی از متغیرهای (اعتیاد به اینترنت، احساس تنهایی، اضطراب و افسردگی) تفاوت معنی داری وجود دارد ($F = 3/14$ و $p = 0/0001$). برای پی بردن به تفاوت، نتایج حاصل از تحلیل واریانس یک متغیری در متن مانوا، در جدول ۸ ارائه شده است.

جدول ۷: نتایج تحلیل واریانس یک متغیری در متن مانوا روی اعتیاد به اینترنت، احساس تنهایی، اضطراب و افسردگی در دانش آموزان دختر و پسر

متغیرها	مجموع مجذورات	درجه آزادی	میانگین مجذورات	F	سطح معنی داری
اعتیاد به اینترنت	۲۶۲/۷۲	۱	۲۶۲/۷۲	۱/۳۳	۰/۲۴۸
احساس تنهایی	۱۴/۰۵	۱	۱۴/۰۵	۰/۱۱	۰/۷۳۷
اضطراب	۲۳۳/۹۱	۱	۲۳۳/۹۱	۳/۹۲	۰/۰۴۸
افسردگی	۳/۱۶	۱	۳/۱۶	۰/۰۴۷	۰/۸۲۸

همان طوری که در جدول ۷ مشاهده می شود بین دانش آموزان دختر و پسر از لحاظ اضطراب تفاوت معنی داری وجود دارد. به عبارت دیگر، با توجه به میانگین های دو گروه، دانش آموزان دختر نسبت به دانش آموزان پسر از اضطراب بیشتری برخوردارند. اما بین اعتیاد به اینترنت، احساس تنهایی و افسردگی دانش آموزان دختر و پسر تفاوتی وجود ندارد.

بحث و نتیجه گیری

نتایج نشان داد، رگرسیون پیش بینی اعتیاد به اینترنت در دانش آموزان استفاده کننده از شبکه های اجتماعی از روی متغیرهای احساس تنهایی، اضطراب و افسردگی معنی دار می باشد. متغیر احساس تنهایی با ضریب بتای ۰/۳۲، متغیر اضطراب با ضریب بتای ۰/۲۸ و متغیر افسردگی با ضریب بتای ۰/۲۳ می تواند به طور مثبت و معنی دار اعتیاد به اینترنت در دانش آموزان را پیش بینی کنند. در تبیین نتایج نتیجه اصلی میتوان گفت که دانش آموزان مبتلا به اعتیاد به اینترنت، از بهداشت روانی و ارتباطات اجتماعی ضعیف تری برخوردارند. آنها احساس ترس، اضطراب، افسردگی، خستگی، تنهایی، بی هویتی، اضطراب اجتماعی و نشانه های مرضی دیگر، از لحاظ آسیب شناختی دارند و از مهارت های اجتماعی و مقابله ای پایین تری برخوردارند، این افراد ارتباط با کامپیوتر و اینترنت را به ارتباطات اجتماعی ترجیح می دهند و با خود، دوستان، همسالان، خانواده، همسر و مردم، کمتر مناسبات اجتماعی دارند. هم چنین یافته های پژوهش حاضر نشان داد که هر چه دانش آموزان با اینترنت، بیشتر سر و کار داشته باشند و بیشتر استفاده کنند، میزان ابتلای آنها به اعتیاد بیشتر می شود. در این زمینه تحقیقات انجام شده توسط کائو و همکاران، ین و همکاران و قاسم زاده و همکاران نشان داد که افزایش سطوح تجارب کار با اینترنت، با کاهش سطح بهداشت روانی و افزایش اعتیاد به کامپیوتر، همراه است. شاید بتوان گفت که در دنیای امروز، تکنولوژی اینترنت و کامپیوتر اثربخش ترین ابزار به حساب می آید، به شرط اینکه با ارائه آموزش ها و راهکارهای مناسب، در حد مورد نیاز از آن استفاده شود، نه در حدی که سلامت جسمانی و روانی افراد را مختل کند. بنابراین می توان گفت اعتیاد به اینترنت به عنوان شکل جدیدی از اعتیاد در سال های اخیر توجه پژوهشگران را در حوزه روان شناسی، روان پزشکی، جامعه شناسی، و حوزه های علمی دیگر به خود جلب کرده است و مشکلی است که در جوامع و فرهنگ های مختلف به چشم می خورد و بر تمام افراد و در سنین و جنسیت های مختلف تأثیر داشته است.

نتایج نشان داد، بین احساس تنهایی با اعتیاد به اینترنت در دانش آموزان رابطه مثبت معنی داری وجود دارد. به عبارت دیگر، هر چه احساس تنهایی دانش آموزان بیشتر باشد به همان اندازه اعتیاد به اینترنت آنان نیز بالاتر خواهد بود. در تبیین این نتیجه می توان گفت که احساس تنهایی حالت ناراحت کننده ای است که زمانی به وجود می آید که بین روابط بین فردی که فرد تمایل دارد آنرا داشته باشد و روابطی که وی در حال حاضر دارد فاصله وجود داشته باشد. احساس تنهایی یک تجربه عاطفی ناراحت کننده است، اما بر عنصر شناختی نیز تأکید دارد به این صورت که احساس تنهایی ناشی از این ادراک است که ارتباطات اجتماعی فرد، برخی از انتظارات او را برآورده نمی کند. هامبرگ^۳ (۲۰۰۶) نیز در راستای کاربرد نظریه شخصیت در ارتباط بین احساس تنهایی و اینترنت، ویژگیهای شخصیتی و عاطفی کاربران اینترنت را بررسی کردند. نتایج بررسی آن ها نشان داد که ویژگیهای خاصی همچون درونگرایی و احساس تنهایی به استفاده ی بیشتر از اینترنت منجر میشود. نتایج به دست آمده از پژوهش سلیمی و همکاران (۱۳۸۹) که بر روی دانش آموزان انجام شده است، نشان دهنده این است که بین احساس تنهایی بالای دختران و چت کردن رابطه معناداری وجود دارد، در حالی که در دانش آموزان پسر چنین رابطه ای وجود نداشت. دیگر یافته های آن ها نیز نشان داد که بین احساس تنهایی و استفاده آموزشی از اینترنت رابطه معناداری وجود ندارد. از آنجا که بر اساس آمار موجود شیوع اعتیاد به اینترنت در حال گسترش بوده و برخی از تحقیقات حاکی از رابطه آن با اضطراب افسردگی و انزوای اجتماعی در کاربران می باشد. تنهایی از جمله احساساتی است که گاهی دچارش می شویم. تمایل به کناره گیری از دیگران امر غیر عادی نیست ولی اکثر اوقات عمر کوتاهی دارد و اصلاح می شود. کناره گیری اجتماعی می

^۳ Hamburg

تواند شامل فقدان علاقه به دنیای بیرون باشد و یا گاهی فرد در جمع و جدا از جمع گاهی ممکن است از نظر عاطفی احساس تنهایی کنیم در حالیکه در میان افراد جامعه هستیم ولی در برقراری رابطه با دیگران ناتوان باشیم. نباید دقت داشت که احساس تنهایی برابر تنها بودن نیست چون هر شخصی گاهی زمانی را برای تنها بودن در نظر می گیرد، تنهایی یک احساس انفعالی است؛ بقای آن ناشی از اجازه خود ماست؛ هیچ کاری برای رفع آن انجام نخواهیم داد، پس اجازه می دهیم ما را در بر بگیرد و گاهی به این احساس خوشامد نیز می گوئیم؛ ولی باید بخاطر داشته باشیم که پذیرفتن تنهایی و غرق شدن در آن، به احساس افسردگی و درماندگی منجر می شود.

نتایج نشان داد بین اضطراب با اعتیاد به اینترنت در دانش آموزان رابطه مثبت معنی داری وجود دارد. به عبارت دیگر، هر چه اضطراب دانش آموزان بیشتر باشد به همان اندازه اعتیاد به اینترنت آنان نیز بالاتر خواهد بود. در تبیین این نتایج میتوان گفت که اینترنت مجموعه ای از مشکلات را به همراه داشته که امکان دارد جنبه های مثبت آنرا تحت شعاع قرار دهد، استفاده کنندگان از اینترنت وقت کمتری را با دیگران می گذرانند، اغلب مشکلات بین فردی پیدا می کنند و تکالیف مدرسه ای نوجوانان به همین دلیل تحت تاثیر قرار می گیرد، اعتیاد به اینترنت یک مساله جدی است، استفاده زیاد از اینترنت یک سطح روانشناختی یا گوش به زنگی ایجاد می نماید (برانگیختگی)، همچنین کم خوابی، کمی فعالیت و کم غذایی که نهایتاً فرد را به سمت اضطراب، افسردگی و تنهایی سوق می دهد. مطالعه شفر و ادلمن^۴ (۲۰۱۱) بر روی نمونه ۱۶۹ نفری از دانش آموزان نشان داد که افراد دارای اضطراب اجتماعی، ارتباط از طریق اینترنت را آسانتر از ارتباط رو در رو می دانند و دلیل آن را امکان ناشناس ماندن خود مطرح می کنند. نتایج تحقیق فوق نشان داد که اضطراب اجتماعی، پایین بودن نیرومندی خود، اضطراب و افسردگی می تواند با میزان استفاده از اینترنت رابطه داشته باشد. نتایج نشان داد بین افسردگی با اعتیاد به اینترنت در دانش آموزان رابطه مثبت معنی داری وجود دارد. به عبارت دیگر، هر چه افسردگی دانش آموزان بیشتر باشد به همان اندازه اعتیاد به اینترنت آنان نیز بالاتر خواهد بود. در تبیین نتایج این نتیجه میتوان گفت که تقریباً هر کسی گاهی افسرده می شود، اکثر ما دوره های احساس غمگینی، خستگی و بی علاقه می کنیم. افسردگی در برخورد با بسیاری از فشارهای روانی زندگی، پاسخی به هنجار محسوب می شود، وضعیت هایی که بیشتر اوقات موجب افسردگی می شود عبارتند از: شکست در کار یا تحصیل، از دست دادن شخصی که دوست داریم یا پی بردن به این که بیماری یا پیری توانایی های ما را تحلیل می برد. افسردگی وقتی نابهنجار تلقی می شود که واقعه افسرده ساز برای وی فراتر رفته باشد. هرچند افسردگی یک اختلال خلقی دانسته می شود، اما در واقع از مجموع چهار علامت مختلف تشکیل شده است. علاوه بر علائم هیجانی، علائم شناختی، انگیزشی و جسمانی نیز وجود دارد. لازم نیست فرد به همه این علائم دچار شود تا بتوان او را افسرده دانست، اما هرچه بیشتر دچار این علائم باشد و هرچه شدت این علائم بیشتر باشد با اطمینان بیشتری می توان نظر داشت که فرد دچار افسردگی است. غمگینی و دل مردگی برجسته ترین علامت هیجانی در افسردگی است. شخص افسرده ناامید و غمگین است و اغلب گریه زاری می کند و ممکن است به فکر خودکشی بیافتد. فعالیت هایی که قبلاً موجب رضایت و خشنودی وی می شود اندکون کسل کننده و غیر لذت بخش می باشند. از سوی دیگر اعتیاد به اینترنت یک مساله جدی است، استفاده زیاد از اینترنت یک سطح روانشناختی یا گوش به زنگی ایجاد می نماید (برانگیختگی)، همچنین کم خوابی، کمی فعالیت و کم غذایی که نهایتاً فرد را به سمت اضطراب، افسردگی و تنهایی سوق می دهد (کیم و همکاران ۲، ۲۰۱۰). از نقطه نظر عملی، وابستگی به اینترنت به دلیل پیامدهای اجتماعی، روان شناختی و عاطفی، توانایی تأثیرگذاری بر زندگی شغلی، سبک زندگی و حتی محل زندگی را داراست (یانگ و

^۴Shepard & Edelman

تانگ، (۲۰۰۷). گلدبرگ^۵ به نقل از کینگ^۶ (۱۹۹۶) اشاره می کند که استفاده بیش از حد و بیمارگونه از اینترنت باعث دور شدن فرد از دوستان و خانواده می شود و اختلالات رفتاری یا شخصیتی را در فرد ایجاد می کند. در مورد استفاده از اینترنت و آثار آن بر کاربران، پژوهشهای بسیاری شده است. همچنین میزان رو به رشد پژوهش های صورت گرفته پیرامون اعتیاد اینترنتی، نشان میدهد که اختلال اعتیاد اینترنتی نوعی اختلال روان شناختی - اجتماعی است که از مشخصه های آن، تحمل، علائم کناره گیری، اختلالات عاطفی و از هم گسیختگی روابط اجتماعی است (فریس، ۲۰۰۹).

منابع

- آتش پور، علی؛ جلالی، سعید و اسعدیان، میترا. (۱۳۹۰). بررسی رابطه اعتیاد به اینترنت برحسب درونگرایی و برونگرایی در کاربران شهرهای اصفهان و شهرکرد. مجله مقالات هیئت علمی دانشگاه آزاد اسلامی نجف آباد اصفهان. دوره ۵۳: ۵۵-۶۶.
- آزاد، حسین (۱۳۹۱). آسیب شناسی روانی، (جلد اول) چاپ دوازدهم. تهران: انتشارات بعثت.
- امیدوار، احمد و صارمی، علی اکبر. (۱۳۸۹). اعتیاد به اینترنت توصیف، سبب شناسی، پیشگیری، درمان و مقیاس های سنجش اعتیاد به اینترنت. مشهد: انتشارات تمرین.
- اورنگ، طیبه. (۱۳۹۰). بررسی علل روانی اعتیاد به اینترنت در شهر تهران. پایان نامه کارشناسی ارشد روانشناسی عمومی دانشگاه تهران.
- جوانمرد، غلامحسین. (۱۳۹۰) آسیب شناسی روانی، جلد دوم، چاپ دوم، انتشارات پیام نور.
- روزنهان. سلیگمن. (۲۰۰۳) آسیب شناسی روانی، جلد دوم، ترجمه سیدمحمدی، یحیی. (۱۳۸۷)، نشر ارسباران.
- دادستان، پریخ. (۱۳۸۹). اینترنت، یک اعتیاد دیگر. مجله روانشناسان ایران، دوره هفدهم، شماره ۷۸، ص: ۱۴-۱۹.
- دلاور، علی. (۱۳۹۰). روش تحقیق در روان شناسی و علوم تربیتی، تهران: موسسه نشر ویرایش.
- سادوک ویرجینا و سادوک، بنیامین (۲۰۰۷). کاپلان و سادوک خلاصه روانپزشکی علوم رفتاری، روانپزشکی بالینی ترجمه دکتر فرزین رضاعی (۱۳۸۷) جلد اول ویراستار محسن ارجمند. تهران: بعثت.
- سیدحسینی، جلال. (۱۳۹۱). بررسی و مقایسه رابطه اعتیاد به اینترنت و تکانشگری در دانشجویان دانشگاه تهران، پایان نامه کارشناسی ارشد روانشناسی بالینی دانشگاه تهران.
- شاملو، سعید. (۱۳۸۷). آسیب شناسی روانی، چاپ ششم، تهران، انتشارات رشد
- کاپلان و سادوک؛ خلاصه روانپزشکی ترجمه، رفیعی حسن. (۱۳۸۶). انتشارات ارجمند،
- گنجی، مهدی، گنجی، حمزه. (۱۳۹۲) آسیب شناسی روانی، جلد اول، چاپ اول، نشر ساولان.
- عاملی، سعیدرضا؛ صبار، شاهپور و رنجبر رضانی، مهدی. (۱۳۸۹). مطالعات اینترنت: زندگی در حال حرکت. تهران: چاپ اول، نشر سازمان مطالعه و تدوین کتب علوم انسانی دانشگاهها (سمت).

^۵ Goldberg

^۶ King

قاسم زاده، لیلا، شهر آرای، مهرناز و مرادی، علیرضا. (۱۳۹۲). بررسی شیوع اعتیاد به اینترنت در دختران و مقایسه دختران معتاد و غیر معتاد به اینترنت در متغیرهای افسردگی، تکانشگری و مهارت های اجتماعی در دبیرستان های شهرستان شهر تهران، مجله روانشناسی معاصر شماره ۳، ص: ۴۶-۴۲.

میناوی زاده، علی؛ بخشی، مریم. (۱۳۹۱). بررسی رابطه بین میزان استفاده از اینترنت در میان دانشجویان دانشگاه شهید باهنر کرمان و رابطه آن با برونگرایی. فصلنامه روانشناسی، دوره ۲۲، شماره: ۱۱۷.

نادمی، فرح. (۱۳۹۲). استفاده از اینترنت و پیامدهای روانی اجتماعی. پایان نامه کارشناسی ارشد روانشناسی تربیتی دانشگاه فردوسی مشهد.

نمازی، شعله؛ موسوی، سید محمد، حمید آبادی، آرش. (۱۳۹۲). رابطه کاربران اینترنت و خلق افسرده. پایان نامه کارشناسی ارشد روانشناسی تربیتی دانشگاه علوم پزشکی هرمزگان.

امیدوار، احمدعلی، و صارمی، علی اکبر. (۱۳۸۱). اعتیاد به اینترنت: توصیف، سبب شناسی، پیشگیری، درمان و مقیاس های سنجش اختلال اعتیاد به اینترنت، مرکز مشاوره و خدمات روان شناختی پردیس، مشهد: انتشارات تمرین.

پاکروان، مولود. (۱۳۸۷). مقدمه ای بر آثار و پیامدهای فناوری نوین ارتباطات. شماره ۱۴۱، واحد امور.

مطالعات و تحقیقات راهبردی گروه ارتباطات، مرکز تحقیقات و سنجش برنامه ای صدا و سیمای جمهوری اسلامی ایران.

پورشهریاری، محمد. (۱۳۸۷). مقایسه انزوای اجتماعی و روابط خانوادگی دانش آموزان دختر دبیرستانی استفاده کننده و غیر استفاده کننده از اینترنت در شهر تهران. مجله روانشناسی. شماره ۲. ص ۶۴-۴۹.

دادستان، پریخ. (۱۳۷۶). سنجش و درمان اضطراب امتحان. مجله روان شناسی. شماره ۱. ص ۳۱.

حسن زاده، رمضان، صالحی محمد، رضایی کیاسری، علیرضا (۱۳۸۹). رابطه بین استفاده افراطی از تکنولوژی (اعتیاد به اینترنت و SMS). فصلنامه روانشناسی تربیتی. سال اول، شماره ص ۸۱-۶۹.

درگاهی، حسین. رضوی، سید منصور. (۱۳۸۶). اعتیاد به اینترنت و عوامل موثر بر آن در ساکنان منطقه ی ۲ غرب تهران، فصل نامه ی پایش، سال ششم، شماره ی سوم، صص ۲۷۲-۲۶۵.

سلیمی آمنه. نیک پور رضا. (۱۳۸۸). اینترنت و ارتباط: حمایت اجتماعی ادراک شده و احساس تنهایی. مطالعات روانشناختی. دوره ۵. شماره ۳. ص ۱۰۲-۸۱.

هالجین، ریچاردپی، ویتبورن، سوزان کراس. (۲۰۰۳). آسیب شناسی روانی (ویراست چهارم): دیدگاه های بالینی اختلال های روانی بر اساس DSM-IV-TR (جلد دوم). ترجمه یحیی سید محمدی. (۱۳۸۷). تهران: انتشارات روان.

Behram Khan,R. Salim,M. Bilal, M. Hussain.A. Haseeb,M. (۲۰۱۴). The Relationship between Internet Addiction and Anxiety among students of University of Sargodha. International Journal of Humanities and Social Science. Vol. ۴ No. ۱. ۲۹۳-۲۸۸.

- Campbell AJ, Cumming SR, Hughes I. (۲۰۰۶). Internet use by the socially fearful: addiction or theraoy? Cyberpsychol Behav; ۹:۶۹-۸.

-Davis, R. A. (۲۰۰۱). A cognitive-behavioral model of pathological Internet use. Computers in Human Behavior, ۱۷, ۱۸۷-۱۹۵.

-Dehshiri Q. Borjali A. Sheykhi M. Habibi Asgarabad M. (۲۰۰۸). Construction and validation of loneliness scale among students. Journal of Psychology; ۳(۴۷) ۲۸۲-۹۶.

Engelberg, E., & Sjoberj, L. (۲۰۰۴). Internet use, Social Skills, and adjustment. CyberPsychology and Behavior, ۴, ۴۱-۴۷.

Fallah Mehneh, T. (۲۰۰۷). *Disorder of internet addiction*. PSI. ۱:۲۶-۳۱.-

-Ferris RJ. (۲۰۰۲). Internet addiction disorder, causes, symptoms and consequences, Psychology Virginia Tech; [web page]. Retrieved may ۲۰ ۲۰۰۹:

- Friday E. Okwaraji^۱, Emmanue N. Aguwa, Godwin C. Onyebueke and Chioma Shiweobi-Eze. (۲۰۱۵). Assessment of Internet Addiction and Depression in a Sample of Nigerian University Undergraduates. *International Neuropsychiatric Disease Journal*. ۴(۳): ۱۱۴-۱۲۲.
- Fu, K. W., Chan, WSC, Wong, P.W.C & Yip, P. S. F. (۲۰۱۰) Internet addiction: prevalence, discriminant validity and correlates among adolescents in Hong Kong. *British Journal of Psychiatry*, ۱۹۶, ۴۸۶- ۴۹۲. doi: ۱۰.۱۱۹۲/bjp.bp.۱۰۹.۰۷۵۰۰۲.
- Gonzalez NA. (۲۰۰۸). Internet addiction disorder and it's relation to impulse control. MA Dissertation. USA: Texas University, College of psychology. P. ۶-۲۵.
- <http://www.addictions.co.uk/addiction.asp?ID=internet> ۲۰۰۱.
- Jong-Gierveld J. Kamphuls F. (۱۹۸۵). The development of a Rasch-type Loneliness Scale. *Applied Psychological Measurement*; ۹(۳) ۲۸۹-۹۹.
- Kim K, Ryu E, Chon MY, Yeun EJ, Choi SY, Seo JS and et al. (۲۰۰۶). Internet addiction in Korean adolescents and its relation to depression and suicidal ideation: A questionnaire survey. *Int J Nurs Stud*; ۴۳: ۱۸۵-۹۲.
- Kim JH, Lau CH, Cheuk K-K, Kan P, Hui HLC, Griffiths SM. (۲۰۱۰). Predictors of heavy Internet use and associations with health-promoting and health risk behaviors among Hong Kong university students. *Journal of Adolescence*; ۳۳: ۲۱۵-۲۲۰. [PubMed]
- King, S. A. (۲۰۱۰). Is the internet addictive, or Are addicts using the internet? Available on web: <http://concentric.net/~Astorm/iad.html>.
- Sammis J. (۲۰۰۸). Video game addiction and depression relates among video game player. A PHD dissertation. The Wright Institute
- Sanders, Ch.E., Tiffany, M., Field, M.D., & Kaplan, M. (۲۰۰۰). The relationship of internet use to depression and social isolation among adolescents. *Adolescence*, 35, ۲۳۷-۲۴۲.