

اعتیاد به اینترنت و ارتباط آن با احساس تنهایی هیجانی و اجتماعی در بین

دانشجویان: کاربرد تحلیل خوشه‌ای

تاریخ دریافت مقاله: ۱۳۹۸/۰۳/۲۴ تاریخ پذیرش مقاله: ۱۳۹۸/۰۷/۰۵

شهرام واحدی^۱

مژده اله دادی^۲

سمیه غلامی^{۳*}

چکیده

مقدمه: یکی از مدرن‌ترین رفتارهای اعتیادگونه، پدیده اعتیاد به اینترنت است. اعتیادی رفتاری که به‌طور روزافزون در حال شیوع بیشتر است. پژوهش حاضر باهدف بررسی نیمرخ اعتیاد به اینترنت دانشجویان و تفاوت نیمرخ گروه‌های مختلف از نظر تنهایی اجتماعی و تنهایی هیجانی انجام شد. **روش:** جامعه پژوهش حاضر را دانشجویان مقطع کارشناسی دانشگاه تبریز تشکیل می‌دادند که ۳۷۲ نفر (۲۰۰ نفر پسر و ۱۷۲ نفر دختر) با استفاده از روش نمونه‌گیری تصادفی خوشه‌ای چندمرحله‌ای انتخاب شدند. پرسشنامه اعتیاد به اینترنت پاتگ (۱۹۹۸)، پرسشنامه تنهایی هیجانی (۱۹۸۶) و پرسشنامه تنهایی اجتماعی راسل (۱۹۹۶) به‌منظور جمع‌آوری اطلاعات استفاده شد. **یافته‌ها:** داده‌ها با استفاده از روش تحلیل خوشه‌ای، تحلیل واریانس چند متغیره MANOVA و آزمون‌های تعقیبی مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفتند. نتایج حاصل از تحلیل خوشه‌ها سه گروه دانشجویان دارای اعتیاد به اینترنت شدید ($M=47/8$)، اعتیاد به اینترنت متوسط ($M=36/8$) و اعتیاد به اینترنت خفیف ($M=21/6$) را مشخص کرد. همچنین تفاوت بین خوشه‌های اعتیاد به اینترنت سه‌گانه زیاد، متوسط و خفیف در مقیاس احساس تنهایی اجتماعی، $\{P < 0/001\}$ و $\{F(123/45)\}$ و تنهایی هیجانی، $\{P < 0/001\}$ و $\{F(130/50)\}$ معنی‌داری بود.

نتیجه‌گیری: با توجه به اینکه درصد بالایی از دانشجویان، از اعتیاد به اینترنت و تنهایی هیجانی - اجتماعی رنج می‌برند، بنابراین لازم است پدیده اعتیاد اینترنتی به‌عنوان یک مشکل روانی، توسط برنامه‌ریزان فرهنگی و آموزشی و نظام خانواده یک امر مهم در نظر گرفته شود و به‌منظور پیشگیری از این پدیده ضروری است در سطح جامعه در مورد نشانه‌ها و علائم اعتیاد به اینترنت، آگاهی‌های لازم ارائه شود.

کلمات کلیدی: اعتیاد به اینترنت، تنهایی هیجانی، تنهایی اجتماعی، تحلیل خوشه‌ای

۱. استاد روان‌شناسی دانشگاه تبریز

۲. کارشناس ارشد روان‌شناسی تربیتی

۳. استادیار روان‌شناسی مجتمع آموزش عالی لارستان

* نویسنده مسئول: somayeg@yahoo.com

Internet addiction and its relationship with emotional and social feeling of loneliness university students: A cluster analytic approach

Shahram Vahedi¹

Mozhdeh Allahdadi²

Somayeh Gholami^{3*}

Abstract

Introduction: Problematic computer use is a growing social issue that is being debated worldwide. This study examined the prevalence of internet addiction among Tabriz university students and its relationship with an emotional and social feeling of loneliness.

Method: 372 students of Tabriz University (200 male students and 172 female students) were selected by multi-stage random cluster sampling. For gathering data, from the Young internet addiction test (1998), loneliness questionnaire Woodworth (1986) emotional and social loneliness Russell questionnaire (1996) was utilized.

Result: Data were analyzed by cluster analysis and MANOVA. The results of cluster analysis showed three clusters with a mild ($M=21.6$), moderate ($M=36.8$) and severe ($M=47.8$) degrees of internet addiction. Also, significant differences among 3 profiles were found in emotional loneliness [$F(130/5, P \leq 0/001)$] and social isolation [$F(123.45, P \leq 0/001)$].

Conclusion: Given the rising percentage of students suffer from Internet addiction and emotional-social isolation, it is, therefore, necessary to consider the phenomenon of Internet addiction as a psychological problem by cultural and educational planners and the family system. To prevent this phenomenon, it is necessary to provide the necessary knowledge at the community level about signs and symptoms of addiction to the Internet.

Keywords: addiction to Internet, Emotional loneliness, Social isolation, cluster analytic

1. Professor in Psychology, Tabriz University

2. M.A. in Educational Psychology

3. Assistant Professor in Psychology, Larestan higher Education Complex

* Corresponding Author: somayeg@yahoo.com

مقدمه

اینترنت به‌عنوان یکی از مهم‌ترین اختراعات قرن بیستم، نحوه ارتباط برقرار کردن مردم با دیگران، انتشار اطلاعات، انجام کسب‌وکار و سرگرمی را تغییر داده است (سوی^۱، ۲۰۱۶، هایز^۲ و همکاران، ۲۰۱۶). افزون بر این موضوع، وجود گوشی‌های هوشمند همراه که به‌اندازه کافی کوچک هستند که همواره با فرد هستند و بسیار کاربرپسند هستند، کارکردهای بشر امروز را متفاوت ساخته است (پوشتر^۳، ۲۰۱۶). با این پیشرفت اگرچه هر لحظه امکان برقراری رابطه با دوستان وجود دارد اما جنبه‌های منفی از این ابزار جدید در حال ظهور است. برای مثال رفتارهای اعتیادآور^۴ با افزایش استفاده از اینترنت افزایش یافته است (داگ و موتک^۵، ۲۰۱۷، جو^۶ و همکاران، ۲۰۱۸، شو^۷، ۲۰۱۸، یانگ^۸، ۱۹۹۹). متأسفانه اعتیاد به اینترنت در کشورهای آسیایی نسبت به کشورهای توسعه‌یافته و اروپایی بسیار بیشتر گزارش شده است (لی^۹، ۲۰۱۶، لی و لی، ۲۰۱۷ و پارک و چویی^{۱۰}، ۲۰۱۷)؛ و این رفتارهای اعتیادی به‌صورت روزافزونی در حال تبدیل شدن به یکی از مشکلات سلامتی است (کاس و لویز فرناندز^{۱۱}، ۲۰۱۶). تعاریف متعددی در رابطه با اعتیاد به اینترنت^{۱۲} ارائه شده است. شاخصه‌های مهم در این رابطه ناتوانی یک فرد برای کنترل استفاده از خود را از اینترنت، احساس اجبار^{۱۳} مربوط به آنلاین بودن که در نهایت منجر احساس تنش در صورت عدم استفاده و ایجاد اختلال در زندگی روزمره می‌شود (یانگ، ۱۹۹۹).

محققان زیادی چون بی^{۱۴} (۲۰۱۷)، داک و موتک (۲۰۱۷)، لی و همکاران (۲۰۱۷) دریافتند که اعتیاد به اینترنت پیامدهای منفی در کارکردهای روزمره و سلامت روان دارد. استفاده بیشتر از اینترنت با افزایش تنهایی، افسردگی و عقب‌نشینی از زندگی واقعی رابطه دارد (دالبوداک^{۱۵} و همکاران، ۲۰۱۳، استوار^{۱۶} و همکاران، ۲۰۱۶ و کورتز و هگرل^{۱۷}، ۲۰۰۷). همچنین در مطالعات مختلفی که توسط کو، یین، لین و یانگ^{۱۸} (۲۰۰۷) و جانگ، یانگ و چوی^{۱۹} (۲۰۰۸) صورت

1. Cui
2. Hayes
3. Poushter
4. addictive behaviors
5. Duke and Montag
6. Jo
7. Shao
8. Young
9. Lee
10. Park & Choi
11. Kuss and Lopez-Fernandez
12. Internet addiction
13. compulsive
14. Bae
15. Dalbudak
16. Ostovar
17. Kratzer & Hegerl
18. Ko, Yen, Lin, Yang
19. Jang, Hwang, Choi

گرفت، نشان داد که در کاربران معتاد به اینترنت اختلالات خلقی نظیر افسردگی، انزوای اجتماعی و پرخاشگری، شیوع بیشتری نسبت به افراد عادی دارد. کرات^۱ و همکارانش (۱۹۹۸) در یک پژوهش درازمدت دوساله درباره کاربران اینترنت، به این نتیجه دست یافتند که استفاده فزاینده از اینترنت با کاهش ارتباط خانوادگی و شرکت در محافل اجتماعی محلی همراه است. افزون بر این، شرکت‌کنندگان در این پژوهش، به انزوای اجتماعی و افسردگی دچار شده بودند. ویندهام^۲ (۲۰۰۸) نیز در تحقیقی رابطه میان درگیری روابط اینترنتی و تغییرات روان‌شناختی را بر روی ۶۱۴ نفر دانش‌آموز، پس از استفاده مداوم ۳۵ ماهه از اینترنت مورد بررسی قرار داد. پس از پایان این پژوهش افت تحصیلی، رفتارهای پرخطر و انزوای اجتماعی در آزمودنی‌ها به‌وضوح دیده شد. یانگ و راجرز^۳ (۱۹۹۸) نیز در این راستا معتقدند که افزایش تنهایی با کاهش در پیوندها و ارتباطات اجتماعی زندگی واقعی با استفاده از اینترنت مطابقت دارد. لاجمن^۴ و همکارانش (۲۰۱۸) کسانی که در محیط همدلی دریافت می‌کنند، کمتر در معرض خطر استفاده بیش از اندازه از اینترنت هستند.

کیسلر و کاترین^۵ (۲۰۰۲) معتقدند این موضوع که آیا اینترنت تأثیر اجتماعی مثبت و یا منفی دارد، به چگونگی بهره‌گیری از اینترنت و آنچه را که افراد از دست می‌دهند تا به اینترنت بپردازند، بستگی دارد. این پژوهشگران معتقدند که آسانی ارتباط‌های اینترنتی، افراد را وامی‌دارد تا زمان بیشتری را به‌تنهایی بگذرانند؛ به‌صورت آنلاین با غریبه‌ها صحبت کنند و ارتباط سطحی برقرار سازند و این کارها را به قیمت از دست دادن گفت‌وگوهای رودررو و ارتباط‌های فامیلی و دوستانه انجام دهند. بنا بر برخی پژوهش‌های پیمایشی، ارتباط‌های اجتماعی از طریق اینترنت، ضعیف‌تر از ارتباط‌های واقعی است و در درازمدت، به انزوای اجتماعی، افسردگی و به مخاطره افتادن سلامت روان افراد می‌انجامد (نقل از سعیدی و شکبیا، ۱۳۸۴).

هرچند یکی از کاربردهای مهم اینترنت، کاربرد اجتماعی آن است، اما به دلیل آن‌که روابط اینترنتی نسبت به روابط رودررو از غنای کمتری برخوردار است، درنهایت، بهره‌گیری از اینترنت افراد را تنهاتر می‌کند (دوران^۶، ۲۰۰۳). احتمال اعتیاد به اینترنت در میان افراد منزوی و گوشه‌گیر و کسانی که در ارتباطات اجتماعی و بین فردی مشکل دارند، بیش از دیگران است (دیویس^۷، ۲۰۰۱). کسی که در روابط واقعی بین فردی توفیق چندانی نداشته، اکنون از این طریق قادر می‌شود بدون آنکه چهره خود را برملا کند و هویت خود را بگوید روابط گسترده‌ای را برقرار کند و احساسات خویش را بروز دهد این منجر به ایجاد توهم صمیمیت می‌شود و وقتی واقعیت خارج در دنیای

1. Kraut
2. Windham
3. Rogers
4. Lachman
5. Kiesler & Catherine
6. Duran
7. Davis

واقعی نه مجازی اینترنت محدودیت‌های خود را نشان می‌دهد، واکنش‌های ناامیدانه‌ای را در فرد ایجاد می‌کند (فیروزآبادی، ۱۳۸۲).

کراتزر و هگرل^۱ (۲۰۰۸) دریافتند که استفاده بیشتر از اینترنت با افزایش تنهایی، افسردگی و عقب‌نشینی از زندگی واقعی رابطه دارد. اندرسون (۲۰۰۱) بیان می‌کند که فرد، ارتباط با اینترنت را به‌عنوان راه فرار از مشکل واقعی، خلاص شدن از احساس کسالت خود، رهایی از احساسات درماندگی، گناه، تنهایی، اضطراب، افسردگی انتخاب کرده است و از آن استفاده می‌کند. استدلالی وجود دارد که بیان می‌کند کاربران «چت» اشخاصی هستند که از اجتماع بی‌مناک‌اند و ممکن است از اینترنت به‌عنوان یک شکل از رویکرد اجتماعی کم‌خطر و یک فرصتی برای تمرین رفتار اجتماعی و مهارت‌های ارتباطی که ممکن است برای بهبود تعامل برون‌خطی، چهره به چهره و محیط اجتماعی به آن‌ها کمک کند، استفاده کنند (کمپبل^۲، ۲۰۰۶؛ نقل از آزر^۳ و همکاران، ۲۰۱۴). همچنین، مودی^۴ (۲۰۰۱؛ نقل از هاردی و تی^۵، ۲۰۰۷) نشان داد که استفاده زیاد از اینترنت با سطوح بالایی از تنهایی هیجانی، ولی سطوح پایین تنهایی اجتماعی ارتباط دارد. به‌طور کلی استفاده منفی از اینترنت یک راهبرد غیر انطباقی برای غلبه بر هیجان منفی است که افراد برای کاهش استرس، احساس تنهایی و یا فرار از مشکلات میان فردی به‌احتمال بیشتری به استفاده از اینترنت روی می‌آورند. استفاده‌ی بیش‌ازحد از اینترنت، همچنین به علت صرف وقت بسیار، موجب عدم رسیدگی به فعالیت‌ها و وظایف و کاهش ارتباطات فرد می‌شود که همین مسئله نیز به شکل یک رابطه‌ی چرخشی، مجدداً با افزایش اضطراب و حتی تنهایی و دیگر هیجان‌های منفی همراه شده که به علت ناکارآمد بودن فرایندهای مقابله‌ای و حتی حل مسئله‌ی نامناسب به استفاده‌ی بیشتر از اینترنت منجر می‌گردد (مظاهری‌نژادفرد، معتمدی، زیودار، پوراسدی و شاهواروقی فراهانی، ۱۳۹۶).

پیرو همین بحث باید گفت که سال‌های حضور در دانشگاه دوره انتقال برای بسیاری از دانشجویان است؛ به‌طوری‌که آنان با ترک خانواده به یک محیط اجتماعی جدید وارد می‌شوند که با آزادی بیشتر، چالش‌های دانشگاهی و وظایف مختلف مشخص می‌شوند (ویندهام و لینچر^۶، ۲۰۰۴). لذا سازگاری با زندگی دانشجویی ممکن است چالش‌برانگیز باشد و منجر به تنهایی، اضطراب، افسردگی و استرس شود و درنهایت بعضی دانشجویان ممکن است از اینترنت برای تسکین این احساسات استفاده کنند. در مطالعه شوون‌فلد و یان^۷ (۲۰۱۲) بیش از یک‌سوم دانشجویان در معرض خطر وابستگی به اینترنت قرار داشتند. دانشجویان دانشگاه به دلایلی از قبیل؛ دسترسی آسان و نامحدود به اینترنت دانشگاه، تجربه آزادی و راحتی خارج از کنترل والدین برای

1. Kratzer & Hegerl
2. Campbell
3. Azher
4. Modi
5. Hardie & Tee
6. Windham
7. Schoenfeld & Yan

اولین بار در زندگی، پیدا کردن دوستان جدید از طریق اینترنت و مواجه با مشکلات جدی در هنگام ورود به دانشگاه و همچنین اصرار برای استفاده از فن‌آوری‌های مدرن در بین جوانان همسال بیشتر در معرض خطر ابتلا به اعتیاد به اینترنت هستند (صالحی، نوروزی خلیلی، حجتی، صالحی و دانش، ۲۰۱۴).

گذران وقت در اینترنت فعالیت‌های بهنجار اجتماعی را کاهش می‌دهد (چو^۱ و همکاران، ۲۰۱۷). به علاوه دسترسی به اطلاعات ناسالم چون فضای پورنو گرافی را تسهیل می‌کند (لیم^۲ و همکاران، ۲۰۱۵). همچنین کمبود خواب، اختلال‌های بینایی و کاهش کارایی در کلاس درس هم از مضرات استفاده زبان‌آور اینترنت هست (کانیگلیو^۳ و همکاران، ۲۰۰۷). همه این‌ها ضرورت بررسی شیوع‌شناسی اعتیاد و عوامل وابسته به آن را به‌منظور فهم بهتر مسئله نشان می‌دهد. مطالعات جامعی در زمینه اعتیاد به مواد مخدر انجام شده است اما برخلاف مواد مخدر، اعتیاد به اینترنت دست کم گرفته شده است (نستلر^۴، ۲۰۱۳). این تغافل در حالی است که تعداد کاربران معتاد به اینترنت روزافزون است و سلامت روانی - اجتماعی‌شان در خطر است (مون و لی^۵، ۲۰۱۵ و اکنیو و پرزیبروکا^۶، ۲۰۱۶). علاوه بر نکات فوق‌الذکر، آنچه ضرورت کنکاش در حیطه رفتارهای اعتیاد گونه به اینترنت در زمینه دانشجویان را دوچندان می‌کند این است که فرصت دانشگاه یکی از مؤلفه‌های تأثیرگذار در کسب دانش، مهارت و توسعه رشد همه‌جانبه است که اگر درست استفاده نشود، زیان‌های جبران‌ناپذیری برای زندگی حرفه‌ای فرد خواهد داشت.

از دیگر دلایل اهمیت انجام این پژوهش این است که اعتیاد به اینترنت نتیجه مجموعه پیچیده‌ای از عوامل شخصیتی، شناختی، هیجانی و انگیزشی است، به نظر می‌رسد کاربرد تحلیل خوشه‌ای برای شناسایی گروه‌های مختلف کاربر اینترنت مناسب است. درواقع تحلیل خوشه‌ای یک رویکرد مبتنی بر شخص^۷ است که به جستجوی این مطلب می‌پردازد که چگونه متغیرهای متفاوت به خوشه‌های مختلف ترکیب می‌شوند و امکان بررسی چنین متغیرهایی را به‌طور مستقل از هم فراهم می‌کند. از آنجاکه، تحلیل خوشه‌ای اهمیت زیادی در شناسایی گروه‌های هدف و کسب اطلاعات کامل از ویژگی‌ها، باورها و رفتار این گروه‌ها دارد، لذا کاربرد آن در روانشناسی می‌تواند بسیار مفید باشد (ابل، پالمبریج و گراهام^۸، ۲۰۰۲؛ وایلی و کسول^۹، ۱۹۹۷). هدف این مقاله کاربرد این فن برای خوشه‌بندی افراد در متغیر اعتیاد به اینترنت است. درواقع، پژوهش حاضر به دنبال

1. Chou
2. Lim
3. conigilo
4. Nestler
5. Mun & Lee
6. Achnio & Przepiorka
7. Person-based approach
8. Abel, Plumridge & Graham
9. Wyllie & Casswell

بررسی تعداد و انواع خوشه‌هایی است که می‌توانند تغییرات نمرات اعتیاد به اینترنت دانشجویان را به حداکثر میزان پیش‌بینی کنند. همچنین در این تحقیق این موضوع بررسی می‌شود که چگونه خوشه‌های اعتیاد به اینترنت به دست‌آمده در این پژوهش، با توجه به متغیر تنهایی هیجانی و اجتماعی قابل تبیین هستند؟ بنابراین پژوهش حاضر کوشیده است که نیمرخ‌های اعتیاد به اینترنت دانشجویان دانشگاه تبریز را توصیف نماید و همچنین نیمرخ‌های متفاوت به لحاظ احساس تنهایی هیجانی و اجتماعی را مقایسه نماید. سؤالات پژوهش حاضر شرح ذیل می‌باشد:

۱. نیمرخ اعتیاد به اینترنت دانشجویان چگونه می‌باشد؟
۲. آیا افسردگی دانشجویان با توجه به خوشه‌بندی اعتیاد به اینترنت آنان متفاوت است؟
۳. آیا احساس تنهایی هیجانی - اجتماعی دانشجویان با توجه به خوشه‌بندی اعتیاد به اینترنت آنان متفاوت است؟

روش

جامعه آماری پژوهش حاضر، شامل تمامی دانشجویان کارشناسی دانشگاه تبریز در سال تحصیلی ۹۶-۹۷ در حال تحصیل بود. بر اساس گزارش آماری دانشگاه تبریز تعداد این دانشجویان ۱۱۸۱۵ بود. در مرحله بعد با استفاده از فرمول تعیین حجم نمونه کوکران تعداد ۳۷۲ دانشجو به‌عنوان گروه نمونه انتخاب شد.

$$N = \frac{N.z^2.pq}{N.d^2 + z^2.pq} = \frac{11815(1.96)^2(0.5)(0.5)}{11815(0.05)^2 + (1.96)^2(0.5)(0.5)} = 372$$

سپس برای انتخاب این افراد از روش نمونه‌گیری خوشه‌ای چندمرحله‌ای استفاده شد. در مرحله اول از بین دانشکده‌های دانشگاه تبریز، دانشکده‌های علوم انسانی، علوم پایه و فنی - مهندسی به‌صورت تصادفی انتخاب شدند. در مرحله دوم، یک یا دو کلاس از هر دانشکده باز به روش تصادفی، انتخاب شدند. برای جلوگیری از افت آزمودنی‌ها، حجم نمونه را ۴۰۰ نفر انتخاب شد که در این میان ۳۸۸ عدد از پرسشنامه‌ها (۲۰۰ نفر پسر و ۱۷۲ نفر دختر) عودت داده شدند. محقق برای جمع‌آوری داده‌ها شخصاً به استاد کلاس انتخاب‌شده مراجعه می‌نمود و از وی تقاضا می‌کرد که بیست دقیقه از وقت کلاس خود را به محقق اختصاص دهد. پس از کسب اجازه، محقق توضیحات لازم در زمینه پژوهش را برای دانشجویان بیان و نحوه تکمیل پرسشنامه‌ها را شرح داد. دانشجویانی که رضایت خود را برای مشارکت در تحقیق به‌صورت شفاهی عنوان کردند، با حفظ محرمانه بودن اطلاعات، پرسشنامه برای تکمیل در اختیارشان قرار گرفت. در واقع شرط ورود به تحقیق عبارت بود از دانشجوی مقطع کارشناسی دانشگاه تبریز و رضایت داشتن از شرکت در تحقیق.

ابزارهای پژوهش

الف) پرسشنامه اعتیاد به اینترنت یانگ^۱: این پرسشنامه توسط یانگ در سال ۱۹۹۸ ساخته شده است. این مقیاس یکی از پرکاربردترین آزمون‌های سنجش اعتیاد به اینترنت و یک ارزیابی خود سنجی ۲۰ ماده‌ای است که بر اساس درجه‌بندی لیکرت به صورت همیشه (نمره ۵)، خیلی زیاد (نمره ۴)، غالباً (نمره ۳)، گاه‌گاهی (نمره ۲) و به ندرت (نمره ۱) دسته‌بندی شده است. در این مقیاس میزان اعتیاد بر اساس نمرات به سه طبقه اعتیاد خفیف دامنه نمرات ۴۹-۲۰، اعتیاد متوسط دامنه نمرات ۷۹-۵۰ و اعتیاد شدید بین نمرات ۱۰۰-۸۰ تقسیم‌بندی می‌شود (جعفری ندوشن و همکاران، ۱۳۹۱). یو^۲ و همکاران (۲۰۰۴) آلفای کرونباخ این پرسشنامه را بیش از ۰/۹۰ گزارش کردند. همچنین در ایران نیز آلفای کرونباخ این پرسشنامه ۰/۸۱ به دست آمده است (احمدی، عبدالمکی و شهسوارانی، ۱۳۹۱). همچنین علوی و همکاران (۱۳۸۹) برای پرسشنامه دو نوع روایی محتوایی و افتراقی، $r=0/5$ و سه نوع پایایی باز آزمایی $r=0/79$ ، همسانی درونی $r=0/88$ و تصنیف $r=0/82$ به دست آوردند.

ب) پرسشنامه مقیاس تنهایی راسل^۳: برای سنجش انزوای اجتماعی^۴ از مقیاس تنهایی راسل (۱۹۹۶) استفاده شد که شناخته‌شده‌ترین مقیاس تنهایی است و نسبت به سایر مقیاس‌ها سلامت روان سنجی بیشتری دارد. این مقیاس دارای بیست سؤال که بر اساس مقیاس لیکرت چهاردرجه‌ای (هرگز، ندرت، گاهی اوقات و همیشه) تنظیم شده است. این مقیاس در چهار گروه دانشجویان، پرستاران، معلمان و افراد مسن اجرا شده است و دامنه آلفا از ۰/۸۹ تا ۰/۹۴ به دست آمده است (راسل، ۱۹۹۶). پایایی‌های آزمون و آزمون مجدد، ۰/۷۳ گزارش شده است (جونز و مور^۵، ۱۹۸۷، نقل از احدی، ۱۳۸۸). در ایران پایایی این مقیاس توسط احدی (۱۳۸۸) با استفاده از آلفای کرونباخ ۰/۷۹ به دست آمد. ضریب همسانی درونی، در پژوهش داورپناه (۱۳۷۳) ۰/۷۸ و در پژوهش رحیم‌زاده، بیات و اناری (۱۳۸۸)، ۰/۸۳ به دست آمد.

ج) پرسشنامه مقیاس تنهایی وودورث^۶ (WSL): این مقیاس مشابه مقیاس تنهایی راسل است؛ اما برای اندازه‌گیری انزوایی هیجانی ساخته شده است و دارای ۱۸ گویه است. ضریب پایایی ابزار مذکور ۰/۸۲ محاسبه شده که همبستگی معنی‌داری با مقیاس تنهایی راسل دارد (کرن^۷، ۲۰۰۵، به نقل از واحدی و اکبری، ۱۳۸۹). در ایران، مدرسی یزدی (۱۳۹۳)، به منظور سنجش پایایی

1. Young
2. Yoo
3. Russell
4. Social isolation
5. Jones & Moore
6. Wadsworth Scale of Loneliness
7. Crane

این پرسشنامه از روش آلفای کرونباخ استفاده که ۰/۷۲ کرد که طبق نتیجه پرسشنامه از پایایی قابل قبولی برخوردار هستند.

یافته‌ها

ابتدا به منظور اطلاع از متوسط عملکرد دانشجویان و پراکندگی نمرات آزمودنی‌ها در هر یک از متغیرهای پژوهش در جدول ۱ ارائه شده است.

جدول ۱. میانگین و انحراف معیار متغیرهای پژوهش

متغیرها	میانگین	انحراف معیار
اعتیاد به اینترنت	۳۶/۱	۱۷/۷۴
تنهایی اجتماعی	۴۹/۸	۱۰/۸
تنهایی هیجانی	۳۴/۱	۷/۴

پس از جمع‌آوری اطلاعات به منظور خوشه‌بندی مناسب اعتیاد به اینترنت از روش تجزیه خوشه‌ای سلسله مراتبی^۱ استفاده شد. به این منظور ابتدا از روش‌های مختلف تجزیه خوشه‌ای مانند نزدیک‌ترین همسایه^۲، دورترین همسایه^۳، همسایگی متوسط^۴، روش مرکزی^۵ و روش وارد^۶ استفاده شد. نظر به این که روش وارد از نتایج منطقی‌تری برخوردار بود و افراد را به طور متعادل در خوشه‌ها قرار می‌داد، از این روش برای تجزیه و تحلیل داده‌ها استفاده شد. تعیین محل برش دندوگرام و تعداد خوشه‌ها از طریق تحلیل واریانس چند متغیره انجام پذیرفت. شاخص‌های توصیفی متغیر اعتیاد به اینترنت در خوشه‌های سه‌گانه در جدول شماره ۲ ارائه شده است.

جدول ۲. شاخص‌های توصیفی متغیر اعتیاد به اینترنت در خوشه‌های سه‌گانه

خوشه	اعتیاد به اینترنت	میانگین	انحراف معیار	تعداد	درصد
۱	شدید	۴۷/۸۱	۱۴/۸۲	۹۸	٪۲۵/۳
۲	متوسط	۳۶/۸۶	۱۶/۵۷	۲۰۲	٪۵۲/۱
۳	خفیف	۲۱/۶۲	۱۲/۳۸	۸۸	٪۲۲/۷

همان‌گونه که در جدول ۲ نشان داده شده است، خوشه یک نسبت به دو خوشه دیگر از لحاظ اعتیاد به اینترنت بالاتر است. برای درک و فهم تفاوت معنادار میان خوشه‌ها به لحاظ میزان اعتیاد به اینترنت از روش تحلیل واریانس چندمتغیره استفاده گردید. قبل از استفاده از آزمون پارامتریک تحلیل واریانس چند متغیره جهت رعایت فرض‌های آن، از آزمون لون استفاده شد. بر اساس آزمون

1. Hierarchal cluster analysis
2. Slink
3. Klink
4. average linkage
5. Centroid
6. Ward method

لون و عدم معناداری آن برای همه متغیرها شرط برابری واریانس بین گروهی رعایت شده است $(F=۸۰/۷۷, P=۰/۰۰۱, \eta^2=۰/۹۶)$. نتایج آزمون لامبدای ویلکز $(F(۳ و ۳۸۵=۲/۴۸, P \geq ۰/۸)$ نشان داد که اثر گروه بر اعتیاد به اینترنت معنادار هست؛ بنابراین لامبدای ویلکز آزمون فوق، قابلیت استفاده از تحلیل واریانس چند متغیره را مجاز شمرد. در واقع، می‌توان گفت که بین خوشه‌های به‌دست‌آمده تفاوت معنی‌داری به لحاظ اعتیاد به اینترنت وجود دارد. در ادامه مقایسه‌های زوجی برای شناسایی میزان تفاوت معنی‌داری گزارش شده است (جدول ۳).

جدول ۳. آزمون مقایسه‌های زوجی بونفرونی در اعتیاد به اینترنت

مقیاس	گروه (I)	گروه (J)	تفاوت میانگین‌ها (I-J)	خطای استاندارد	Sig
اعتیاد به اینترنت	خوشه ۱	خوشه ۲	۱۰/۹۵	۱/۸۸	۰/۰۰۱
	خوشه ۱	خوشه ۳	۲۶/۱۹	۲/۲۴	۰/۰۰۱
	خوشه ۲	خوشه ۳	۱۵/۲۳	۱/۹۵	۰/۰۰۱

منظور از خوشه ۱، اعتیاد شدید به اینترنت، خوشه ۲ به معنی اعتیاد متوسط به اینترنت و منظور از خوشه ۳، اعتیاد خفیف به اینترنت است. نتایج آزمون بونفرونی نشان می‌دهد که میانگین خوشه یک $(M=۴۷/۸)$ نسبت به خوشه دو $(M=۳۶/۸)$ و خوشه سه $(M=۲۱/۶)$ از لحاظ اعتیاد به اینترنت به‌صورت معنادار بالاتر است. تفاوت میانگین خوشه دو و سه هم معنادار است. یکی دیگر از اهداف پژوهش، مقایسه احساس تنهایی هیجانی و اجتماعی را در خوشه‌های متفاوت اعتیاد به اینترنت بود. برای درک و فهم تفاوت میان خوشه‌های شناسایی‌شده، خوشه‌ها به‌عنوان متغیر مستقل و احساس تنهایی هیجانی و اجتماعی به‌عنوان متغیر وابسته مورد آزمون تحلیل واریانس چند متغیره قرار گرفتند.

جدول ۴. آزمون تحلیل واریانس چندمتغیری بر روی احساس تنهایی هیجانی - اجتماعی در سه خوشه

متغیر	مجموع مجذورات	درجه آزادی	میانگین مجذورات	F	sig	eta
تنهایی اجتماعی	۱۴۳۵۹/۴۳	۲	۷۱۷۹/۷۱	۱۲۳/۴۵	۰/۰۰۱	۰/۴
تنهایی هیجانی	۱۰۱۳۸/۵۷	۲	۵۰۶۹/۲۸	۱۳۰/۵۰	۰/۰۰۱	۰/۴۱

مجذور اتا نشان می‌دهد که تفاوت بین گروه‌ها با توجه به متغیر وابسته در مجموع معنادار است. همان‌طور که در جدول شماره ۵ ملاحظه می‌شود بین خوشه‌های اعتیاد به اینترنت سه‌گانه زیاد، متوسط و خفیف در مقیاس احساس تنهایی اجتماعی، $\{P < ۰/۰۰۱ و F(۱۲۳/۴۵)\}$ و تنهایی هیجانی، $\{P < ۰/۰۰۱ و F(۱۳۰/۵۰)\}$ تفاوت معنی‌داری وجود دارد. نتایج آزمون تعقیبی گیمزهاول در جدول شماره ۵ ارائه شده است.

جدول ۵. آزمون گیمزهاول برای مقایسه نمرات احساس تنهایی هیجانی - اجتماعی

متغیر	گروه (I)	گروه (J)	تفاوت میانگین (I-J)	خطای استاندارد	sig
تنهایی اجتماعی	خوشه ۱	خوشه ۲	۸/۶۶	۰/۹۷	۰/۰۰۱
	خوشه ۲	خوشه ۳	۱۸/۰۱	۱/۱۴	۰/۰۰۱
	خوشه ۳	خوشه ۱	۹/۳۵	۰/۹۸	۰/۰۰۱
تنهایی هیجانی	خوشه ۱	خوشه ۲	۱۰/۱۵	۰/۹۱	۰/۰۰۱
	خوشه ۲	خوشه ۳	۱۴/۴۸	۱/۰۴	۰/۰۰۱
	خوشه ۳	خوشه ۱	۴/۳۳	۰/۷۵	۰/۰۰۱

نتایج جدول شماره ۴ - ۱۳ نشان می‌دهد که بین خوشه ۱ و ۲ از نظر تنهایی اجتماعی و هیجانی، تفاوت معنی‌داری وجود دارد. بدین معنا که میزان احساس تنهایی اجتماعی و هیجانی خوشه ۲ کمتر از خوشه ۱ است. ($P < ۰/۰۰۱$). همچنین در خوشه ۱ با خوشه ۳ نیز تفاوت معنی‌دار است ($P < ۰/۰۰۱$) و خوشه ۳ (اعتیاد به اینترنت متوسط)، میزان کمتری از تنهایی اجتماعی را دارد. بین خوشه ۲ و ۳ از نظر میزان احساس تنهایی اجتماعی - هیجانی تفاوت معنی‌داری وجود دارد. ($P < ۰/۰۰۱$).

بحث و نتیجه‌گیری

هدف این مطالعه تعیین نمرخ‌های اعتیاد به اینترنت دانشجویان و مقایسه نمرخ‌های به‌دست‌آمده از لحاظ احساس تنهایی هیجانی و اجتماعی آن‌ها بود. هدف عمده فراهم آوردن بینشی جدید و اطلاعات جدید مبنی بر اینکه میزان اعتیاد و وابستگی به اینترنت منجر به احساس تنهایی هیجانی و اجتماعی می‌شود. نتایج این پژوهش با دیگر پژوهش‌هایی چون میلوسویچ^۱ (۲۰۱۴)، موتلوبیراکتر، پولات هوپکان و هوپکان^۲ (۲۰۱۳)، منصوره (۱۳۹۶)، حسین‌وند و سواری (۱۳۹۷) و حیدریان (۱۳۹۶) حاکی از استفاده زیاد و همچنین نحوه متفاوت استفاده از شبکه‌های اجتماعی در افراد با احساس تنهایی همخوان است.

قبل از بحث پیرامون ارتباط خوشه‌ها و تنهایی، همان‌طور که نتایج تحلیل خوشه‌ای نشان داده شده با توجه طبقه‌بندی دانشجویان به سه خوشه اعتیاد به اینترنت از بیشترین معناداری برخوردار هست. بنابراین یکی از نتایج پژوهش حاضر طبقه‌بندی دانشجویان به سه خوشه متمایز از هم بود. خوشه یک، معتاد به اینترنت معتاد، خوشه دو به نام کاربران معمولی نام‌گذاری شد. در نهایت گروهی از دانشجویان نیز در خوشه سوم قرار گرفتند که بانام کاربران کم استفاده‌کننده نام گرفت. در رابطه با خوشه‌بندی اعتیاد به اینترنت، یانگ (۱۹۹۸) پرسشنامه‌ای مطرح کرده است که شامل ۲۰ آیتم است که گزاره‌های این آزمون بر اساس ملاک‌های DSM-IV-TR برای تشخیص قماربازی

1. Milosovic-Dordvic
2. Mutlu Bayraktar, Polat hopcan & Hopcan

بیمارگونه طراحی شده است. نمرات به دست آمده برای هر فرد، وی را در یکی از سه گروه طبقه‌بندی می‌کند که هر چه امتیاز بالاتر باشد اعتیاد به اینترنت شدیدتر خواهد بود. این سه گروه عبارت‌اند از کاربر عادی اینترنت، کاربری که در اثر استفاده زیاد دچار مشکلاتی شده و کاربر معتاد که استفاده بیش از حد وی را وابسته کرده و نیاز به درمان دارد. یانگ (۱۹۹۷) یکی از اولین محققانی بود که تحمل، یعنی افزایش میزان استفاده از اینترنت با گذشت زمان را در افراد معتاد مشاهده کرد. در تحقیق او، افراد معتاد تخمین زدند که در زمان شروع استفاده از اینترنت، میزان استفاده آن‌ها در هفته فقط چند ساعت بوده است؛ اما در زمان تحقیق، کاربران معتاد $\frac{38}{5}$ و افراد غیر معتاد $\frac{4}{9}$ ساعت استفاده از اینترنت در هفته را به دلایل غیر کاری گزارش کردند که نشان می‌دهد معنادان حدود هشت برابر غیر معنادان از اینترنت استفاده می‌کردند. یانگ نتیجه گرفت که استفاده زیاد از اینترنت، یک خصوصیت شاخص در وابسته‌هاست. در تحقیق یانگ (۱۹۹۸)، ۲۵٪ افراد معتاد کمتر از شش ماه و ۵۸٪ آن‌ها شش ماه تا یک سال سابقه استفاده از اینترنت داشتند. یانگ معتقد است که این داده‌ها نشان می‌دهند اینترنت به سرعت اعتیاد می‌آورد. در مقابل، گروه اول (۲۰۰۹) این فرضیه را مطرح می‌کند که رفتارهای وابستگی به اینترنت که ما مشاهده می‌کنیم، مقطعی هستند. خیلی از افرادی که تازه با اینترنت آشنا می‌شوند به آن معتاد می‌شوند، اما بعد از مدتی میزان استفاده‌شان از اینترنت کاهش می‌یابد. در مورد کاربرانی که مدت‌هاست از اینترنت استفاده می‌کنند هم می‌توان گفت که به علت وسعت اینترنت ممکن است این افراد هر چند وقت یک‌بار با یک قسمت جدید اینترنت آشنا شوند (مثلاً یک وب‌سایت یا یک چت روم جدید) و دوباره در این چرخه بیفتند؛ بنابراین به نظر گروه، هر چند کاربران جدید احتمالاً به طور موقتی به اینترنت وابسته می‌شوند، ولی وابستگی به اینترنت در هر زمانی از دوران می‌تواند رخ بدهد و یا از بین برود. همچنین تامپسون^۲ (۱۹۹۶) در تحقیق خود به این نکته اشاره نکرده است که چند درصد از پاسخ‌دهندگان تازه با اینترنت آشنا شده بودند، ولی معتقد است این که درصد زیادی از پاسخ‌دهندگان، خود را معتاد می‌دانند، ممکن است به خاطر این باشد که تازه با اینترنت آشنا شده‌اند. با توجه به اینکه اغلب تحقیقات نشان می‌دهند کاربران معتاد، سابقه بیشتری در استفاده از اینترنت دارند (به‌عنوان مثال، سوز و شل و کلین^۳، ۲۰۰۳؛ ونگ^۴، ۲۰۰۱؛ لین و تسای^۵، ۲۰۰۲) به نظر می‌رسد بنابر مدل گروهی، افراد معتاد در فضای وسیع اینترنت دائماً سرگرمی‌های تازه‌ای را کشف می‌کنند که گرایش‌های اعتیادی آن‌ها را تداوم می‌بخشد.

نتیجه دیگر پژوهش این بود که دانشجویان خوشه‌های معتاد تنهایی هیجانی و اجتماعی بیشتری را نسبت به کاربران متوسط و کاربران کم‌مصرف تجربه می‌کنند. بعلاوه خوشه کم‌مصرف

1. Grohol
2. Thompson
3. Soule, Shell & Kleen
4. Wang
5. Lin & Tsai

میزان کمتری از تنهایی اجتماعی را دارد. این نتایج با یافته‌های جوکار و نیک‌پور (۱۳۸۸) و همچنین تحقیقات هاردی و تی^۱ (۲۰۰۷) مطابقت دارد که استفاده بالا از اینترنت، به سطوح بالای تنهایی اجتماعی مربوط بوده است. همسو با این یافته، شکرافشان، عسکری‌زاده و باقری (۱۳۹۶) نیز بیان داشت که ۶ درصد اعتیاد به اینترنت دانشجویان توسط هراس اجتماعی و عدم توانایی به ارتباط گرفتن مؤثر در محیط تبیین می‌شود. همچنین در خرده مقیاس احساس تنهایی هیجانی نیز تفاوت بین خوشه ۱ با خوشه ۲ و ۳ معنی‌دار است و این تفاوت به نفع خوشه ۲ و ۳ است که میزان کمتری از احساس تنهایی هیجانی را دارند.

در تبیین این یافته‌ها هامبرگر و بن‌آرتزی^۲ (۲۰۰۰) و خطیب‌زنجانی و آگاه‌هریس (۱۳۹۴) در راستای کاربرد تئوری شخصیت در ارتباط بین احساس تنهایی و اینترنت، ویژگی‌های شخصی و عاطفی کاربران اینترنت را بررسی کردند. نتایج بررسی آن‌ها نشان داد که ویژگی‌های خاصی همچون درون‌گرایی، سرد برخورد بودن با دیگران که کمتر با دیگران توافق می‌کنند و احساس تنهایی به استفاده بیشتر از اینترنت منجر می‌شود. مطابق با این مدل، افراد تنها، به دلیل شبکه‌های اجتماعی گسترده و در دسترس، به احتمال بیشتر به سمت اینترنت و استفاده افراطی از آن کشیده می‌شوند. از سوی دیگر، بر اساس مدل‌های ارائه‌شده در خصوص احساس تنهایی، افرادی که احساس تنهایی را تجربه می‌کنند، به دلیل این که با انتظارات و پیش‌بینی‌های منفی وارد مسیر گفت‌وگو می‌شوند و همچنین به دلیل فقدان مهارت‌های اجتماعی لازم، در برقراری و تداوم روابط دوستانه نزدیک شکست می‌خورند. در تأیید این مطلب، کجیاف و پورمودت (۱۳۹۶) بیان داشتند که کاربران معتاد به اینترنت نسبت به کاربران عادی در موقعیت‌های اجتماعی ناراحتی‌های فیزیولوژیکی را تحمل می‌کنند که باعث اجتناب از اجتماع و افتادن در چرخه تنهایی می‌گردد. همچنین دیویس (۲۰۰۱) یکی از نظریه‌پردازان چارچوب شناختی - رفتاری، مدلی را مطرح کرده که طبق آن، تنهایی ناشی از انزوای اجتماعی یا فقدان حمایت اجتماعی آمادگی افراد را برای ابتلا به اعتیاد به اینترنت ایجاد می‌کند. اینترنت ممکن است جایگزینی را برای زندگی بدون نشاط افراد تنها فراهم کند تا بروند و زندگی دیگری را برای خود بسازند. به نظر دیویس احتمال اعتیاد به اینترنت در میان افراد منزوی و گوشه‌گیر و کسانی که در ارتباطات اجتماعی و بین فردی مشکل دارند، بیش از دیگران است. افزون بر این احساس تنهایی با اعتیاد به سیگار نیز همراه است (حسینی، حبیبی و رادفر، ۱۳۹۴).

اندرسون (۲۰۰۱) نیز بیان می‌کند که فرد، ارتباط با اینترنت را به‌عنوان راه فرار از مشکلات واقعی، خلاص شدن از احساس کسالت خود، رهایی از احساسات درماندگی، گناه، تنهایی، اضطراب یا افسردگی انتخاب کرده است و از آن استفاده می‌کند. همچنین در تبیین این یافته

1. Hardie & Tee

2. Hamburger & Ben- Artzi

می‌توان گفت که افراد تنها به دلیل پتانسیل بالای اینترنت برای مصاحبت، الگوهای تغییر یافته تعاملات اجتماعی برخط و همچنین به‌عنوان شیوه‌ای برای تعدیل حالات منفی مرتبط با احساس تنهایی، به سمت اینترنت کشیده می‌شوند. گمنامی و نداشتن ارتباط رودررو در محیط‌های برخط، خودآگاهی و اضطراب اجتماعی را کاهش داده که خود به تسهیل رابطه جامعه‌پسند و شکل‌گیری روابط دوستانه در این محیط‌ها برای افراد تنها منجر می‌شود. کسانی که در روابط واقعی میان فردی توفیق چندانی نداشته‌اند، اکنون از این طریق قادر می‌شوند بی‌آنکه چهره خود را برملا کنند، روابط گسترده‌ای را برقرار کنند و احساسات خویش را بروز دهند (امیدوار و صالحی، ۱۳۸۱).

از سویی جوامع ماشینی شده‌اند اما انسان‌ها هنوز در پی پیوندهای صمیمی و عاطفی هستند، هنوز نیاز به همدم و تعلق خاطر داشتن حس می‌شود و اینجاست که همین فناوری که پیوندهای صمیمی را از افراد گرفته است خود به وسیله‌ای برای ایجاد تعاملات انسانی و پیوندهای عاطفی تبدیل می‌شود و بدون در نظر گرفتن محدودیت زمانی و مکانی این امکان را فراهم می‌کند تا افراد باهم رابطه برقرار کنند و گاهی پیوندهای شکل‌گرفته در دنیای مجازی از پیوندهای حقیقی برای افراد مهم‌تر می‌شوند و او را با تمام نیرو به سمت خود می‌کشند و دوستان مجازی جای دوستان حقیقی را می‌گیرند، برایشان دل‌تنگ می‌شوند، با غمشان غصه می‌خورند و با شادی‌شان شاد می‌شوند. استفاده از اینترنت برای فرار از تنهایی و ایجاد تعاملات اجتماعی بیشتر در بین افرادی دیده می‌شود که تعاملات اجتماعی‌شان در هیاهوی زندگی ماشینی و مشغله‌های کاری و روزمرگی‌ها گم شده است. هرچه خانواده‌ها سنتی‌تر و پیوندها نزدیک‌تر باشند این احساس خلأ کمتر می‌شود، اما هرچه فرد بیشتر احساس تنهایی کند، استفاده از اینترنت و ایجاد ارتباطات عاطفی در او بیشتر می‌گردد (عسگری و مرعشیان، ۱۳۸۷) چراکه احساس تنهایی به شدت کیفیت زندگی را پایین می‌آورد (حاتمی و همکاران، ۱۳۹۴).

یافته‌های این مطالعه باید با توجه به محدودیت‌های آن در نظر گرفته شود. از یک‌طرف این پژوهش با روش همبستگی انجام شده است و نمی‌توان استنباط علی در زمینه اعتیاد به اینترنت و احساس تنهایی نمود؛ بنابراین پیشنهاد می‌شود تحقیق به صورت نظریه داده‌مبنای انجام گیرد که این پدیده با همه ابعاد مشخص شود. از طرف دیگر گروه نمونه پژوهش حاضر را دانشجویان مقطع کارشناسی تشکیل دادند که قابلیت تعمیم این یافته‌ها به سایر مقاطع تحصیلی را محدود می‌سازد. لذا پیشنهاد می‌شود که این پژوهش بر روی دانشجویان کارشناسی ارشد و دکتری نیز انجام گیرد. پیشنهاد می‌شود که انواع مختلف اعتیاد اینترنتی از جمله اعتیاد به روابط سایبر، اعتیاد به سایبر سکس، اعتیاد به بازی‌های کامپیوتری هر کدام به‌طور جداگانه بر روی دانشجویان بررسی شود. همچنین مطلوب است برنامه‌هایی چون قطع اینترنت از نیمه‌شب در خوابگاه‌ها و قرار دادن سایت‌های مخصوص برای استفاده از اینترنت اجرا شود و تأثیر آن بر کاهش اعتیاد به اینترنت و افزایش

رفتارهای سلامت بررسی شود. با توجه به نتایج به‌دست‌آمده در سؤال اول ۵۷/۴ درصد دانشجویان حاضر، از اعتیاد به اینترنت رنج می‌برند، بنابراین لازم است پدیده اعتیاد اینترنتی به‌عنوان یک مشکل روانی، توسط برنامه‌ریزان فرهنگی و آموزشی و نظام خانواده یک امر مهم در نظر گرفته شود و به‌منظور پیشگیری از این پدیده ضروری است در سطح جامعه در مورد نشانه‌ها و علائم اعتیاد به اینترنت، آگاهی‌های لازم ارائه شود.

منابع

- احدی، بتول. (۱۳۸۸). رابطه احساس تنهایی و عزت‌نفس با سبک‌های دل‌بستگی دانشجویان. *مجله مطالعات روان‌شناختی*، ۵ (۱)، ۹۵-۱۱۲.
- احمدی، خدابخش، عدی، محمدرضا، عبدالملکی، هادی، شمسوارانی، امیرمحمد (۱۳۹۱). بررسی ویژگی‌های شخصیتی نوجوانان مبتلابه اعتیاد اینترنت. *ماهنامه دانشگاه علوم پزشکی کرمانشاه*، ۱۶ (۶)، ۴۸۷-۴۹۲.
- امیدوار، احمد و صارمی، علی‌اکبر (۱۳۸۱). *اعتیاد به اینترنت: توصیف، سبب‌شناسی، پیشگیری، درمان و مقیاس‌های سنجش اختلال اعتیاد به اینترنت*. مرکز مشاوره و خدمات روان‌شناختی پردیس، مشهد: انتشارات تمرین.
- داورپناه، فروزنده (۱۳۷۲). *هنجاریابی نسخه تجدید نظر شده مقیاس احساس تنهایی UCLA برای دختران ۱۲ تا ۱۸ ساله در تهران*. پایان‌نامه کارشناسی ارشد. دانشگاه علامه طباطبایی، دانشکده روان‌شناسی و علوم تربیتی.
- رحیم‌زاده، سوسن؛ بیات، مریم و اناری، آسیه (۱۳۸۸). احساس تنهایی و خودآذربخشی اجتماعی در نوجوانان. *روان‌شناسی تحولی*، ۶ (۲۲): ۷۸-۹۶.
- جعفری ندوشن، محمدعلی، علی‌پور ندوشن، خدیجه، میری‌زاده، مریم، احمدی طهران، هدی، نوروزی نژاد، غلامحسین، صادقی یکتا، طاهره، علی‌پور ندوشن، مرضیه. (۱۳۹۱). همبستگی اعتیاد به اینترنت با سلامت عمومی در دانشجویان دانشگاه علوم پزشکی قم. *سال تحصیلی ۱۳۸۹-۹۰*. *مجله دانشگاه علوم پزشکی قم*، ۶ (۳)، ۸۶-۹۰.
- حسین‌وند، پروانه و سواری، کریم (۱۳۹۳). مقایسه ویژگی‌های شخصیتی و احساس تنهایی دانشجویان کاربر و غیرکاربر شبکه‌های اجتماعی. *روان‌شناسی بالینی و شخصیت (دانشور رفتار)*، ۱۶ (۲) - ۱۸۹-۱۸۱.
- حیدریان، خاطره (۱۳۹۶). *رابطه بین میزان و نحوه استفاده از شبکه‌های اجتماعی، بلوغ زودرس، احساس تنهایی، ارتباط با جنس مخالف و عملکرد تحصیلی در دانش‌آموزان دختر متوسطه اول شهرستان آبدانان*. پایان‌نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه علامه طباطبایی، دانشکده علوم تربیتی و روان‌شناسی.

- ازخوش، منوچهر (۱۳۸۲). کاربرد آزمون‌های روانی و تشخیصی بالینی. تهران: نشر روان.
- بابا شهبابی، روناک؛ کاشانی‌نیا، زهرا (۱۳۸۶). بررسی تاثیر مهارت حل مساله بر اضطراب اجتماعی نوجوانان فاقد سرپرستی موثر مقیم مراکز شبانه روزی تحت پوشش سازمان بهزیستی استان کردستان. *مجله دانشگاه علوم پزشکی کردستان*، دوره ۱۲: ۲۵-۱۸.
- چگینی، سودابه؛ نیک‌پور، بهمن؛ باقری‌یزدی، عباس (۱۳۸۱). اپیدمیولوژی اختلالات روانی در شهر قم. *مجله‌ی دانشگاه علوم پزشکی بابل*، سال چهارم، شماره ۳، ۵۱-۴۴.
- حسینیان، سیمین، احقر، قدسی و پورغفار عبدی، مهیار (۱۳۹۳). اثربخشی آموزش خودگویی‌های درونی مثبت بر کاهش میزان اضطراب اجتماعی کوتاه‌قامتان شهر تهران. *تحقیقات روان‌شناختی*، دوره ۶ شماره ۲۳: ۳۳-۱۴.
- سعیدی، علی و شکیبیا، ابوالقاسم (۱۳۸۴). *روان‌شناسی و آسیب‌شناسی ارتباطات اینترنتی*، انتشارات سنبله.
- شکرافشان، ناهید؛ عسکری‌زاده، قاسم و باقری، مسعود (۱۳۹۶). رابطه‌ی بین هراس اجتماعی، سلامت معنوی و رضایت از زندگی با اعتیاد به اینترنت. *پژوهش‌های روان‌شناسی اجتماعی*، ۷ (۲۵): ۹۴-۷۷.
- عبدالهی مجارشین، رضا (۱۳۸۵). *رابطه‌ی سیستم‌های بازداری/فعال‌سازی با سوگیری حافظه-ی ناآشکار و آشکار در افراد افسرده*. پایان‌نامه‌ی کارشناسی ارشد روانشناسی عمومی. دانشکده روان‌شناسی و علوم تربیتی دانشگاه تبریز.
- عسگری، پرویز و مرعشیان، فاطمه (۱۳۸۷). رابطه ویژگی‌های شخصیتی و اضطراب کامپیوتر با اعتیاد به اینترنت در دانشجویان دانشگاه آزاد اسلامی واحد اهواز. *یافته‌های نو در روان‌شناسی*، ۲(۷): ۳۵-۲۳.
- علوی، سلمان، اسلامی، مهدی، مرآئی، محمدرضا، نجفی، مصطفی، جنتی‌فرد، فرشته، رضاپور، حسین (۱۳۸۹). ویژگی‌های روان‌سنجی آزمون اعتیاد به اینترنت یانگ. *مجله علوم رفتاری*، ۱۳، ۱۹۰-۱۸۳.
- فیروزآبادی، علی (۱۳۸۲). *پیامدهای اعتیاد مدرن وابستگی به اینترنت*. ماه‌نامه گزارش، شماره ۱۴۷، ۱۰۰-۱۰۶.
- کجباف، محمدباقر و پورمودت، خاتون (۱۳۹۶). بررسی اضطراب اجتماعی در دانش‌آموزان استفاده‌کننده از اینترنت و شبکه‌های اجتماعی مجازی. *پژوهش‌های روان‌شناسی اجتماعی*، ۶ (۲۳): ۱۰۵-۹۳.
- مدرسی یزدی، فائزه السادات (۱۳۹۳). *بررسی عوامل اجتماعی، فرهنگی انزوای اجتماعی دختران مجرد بالای ۳۰ سال شهر یزد*. پایان‌نامه کارشناسی ارشد. دانشگاه یزد. دانشکده علوم اجتماعی.

- مظاهری نژادفرد، گلناز؛ معتمدی، عبدالله؛ زیودار، نجمه؛ پوراسدی، زهره و شاهواروقی فراهانی، ندا (۱۳۹۶). نقش هیجان‌های منفی و سبک‌های دل‌بستگی در پیش‌بینی اعتیاد به اینترنت. *پژوهش‌های روان‌شناسی اجتماعی*، ۷ (۲۵): ۳۹-۵۸.
- منصوری، مرتضی (۱۳۹۶). *نقش میانجی‌گر احساس تنهایی در رابطه بین سرمایه اجتماعی و گرایش به شبکه اجتماعی*. پایان‌نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه آزاد اسلامی واحد شهر قدس، دانشکده روان‌شناسی و علوم تربیتی.
- واحدی، شهرام و اکبری، سونیا (۱۳۸۹). احساس تنهایی هیجانی به‌عنوان میانجی رابطه بین بهزیستی معنوی، فاصله اجتماعی و احساس تنهایی اجتماعی با افسردگی دانشجویان دختر. *روان‌شناسی کاربردی*، ۴ (۴): ۲۴-۷.
- یزدانی، امین رضا (۱۳۸۵). *بررسی ارتباط طرز تفکر منطقی و غیرمنطقی و افسردگی با پیشرفت تحصیلی دانشجویان*. پایان‌نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه تبریز، دانشکده روان‌شناسی و علوم تربیتی.
- Abel, G., Plumridge, L., & Graham, P. (2002). Peers, networks or relationships: Strategies for understanding social dynamics as determinants of smoking behavior. *Drugs-Education Prevention and Policy*, 9, 325-338.
- Anderson, K. J. (2001). Internet use among college students: An exploratory study. *Journal of American College Health*, 50(1), 21-26.
- Azher, M., Khan, R. B., Salim, M., Bilal, M., Hussain, A., & Haseeb, M. (2014). The relationship between internet addiction and anxiety among students of University of Sargodha. *International Journal of Humanities and Social Science*, 4(1), 288-293.
- Bae, S. M. (2017). Smartphone addiction of adolescents, not a smart choice. *Journal of Korean Medical Science*, 32: 1563-1564.
- Coniglio, M. A., Muni, V., Giammanco, G., & et al. (2007). Excessive Internet use and Internet addiction: emerging public health issues. *Igiene E Sanita Pubblica*, 63(2):127.
- Chou, W. J., Huang, M. F., Chang, Y. P., & et al. (2017). Social skills deficits and their association with Internet addiction and activities in adolescents with attention deficit/ hyperactivity disorder. *Journal of Behavior Addict*, 6(1): 42.
- Cui, X. (2016). The internet of things, in *Ethical Ripples of Creativity and Innovation*. Springer, 61-68.
- Dalbudak, E., Evren, C., Aldemir, S., Coskun, K. S., Ugurlu, H., and Yildirim, F. G. (2013). Relationship of internet addiction severity with depression, anxiety, and alexithymia, temperament and character in university students. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 16: 272-278.
- Davis, R. A. (2001). A cognitive-behavioral model of pathological Internet use. *Computers in human behavior*, 17(2), 187-195.

- Duke, É. and Montag, C. (2017). Smartphone addiction and beyond: initial insights on an emerging research topic and its relationship to internet addiction, in *Internet Addiction*. Springer: 359–372.
- Duran, M. G. (2003). *Internet Addiction Disorder*. All Psych Journal, 14 December.
- Mutlu Bayraktar, D., Polat hopcan, E., Hopcan, S. (2013). Adoption of Social Networks and loneliness situations of candidate teachers”, *Sayt*, 20, 35-45.
- Grohol, J. M. (2009). Too Much Time Online: Internet Addiction or Healthy Social Interactions? *Cyber Psychology & Behavior*, 2(5), 395-401.
- Hamburger, Y. A., & Ben - Artzi, E. (2000). The relationship between extraversion and neuroticism and the different uses of the Internet. *Computers in Human Behavior*, 16, 441–449.
- Hardie, E., & Tee. M. Y. (2007). Excessive internet use: The role of personality, loneliness and social support networks in internet addiction. *Australian Journal of Emerging Technologies and Society*, 5 (1): 34 - 47.
- Heimberg, R. G., Liebowitz, M. R., Hope, D. A., & Rschneier, F. (1998). *Social phobia, Diagnosis, assessment and treatment*. New York: Guilford Press.
- Lim, J., Gwak, A. R., Su, M. P., & et al. (2015). Are adolescents with Internet Addiction? Prone to aggressive behavior? The mediating effect of clinical comorbidities on the predictability of aggression in adolescents with Internet Addiction. *Cyber psychology Behavior Social Network*, 18 (5): 260.
- Jang, K. S., Hwang, S. Y., Choi, J. Y. (2008). Internet Addiction and Psychiatric Symptoms among Korean Adolescents. *Journal of School Health*, 78(3), 165–171.
- Jo, H., Na, E., and Kim, D. (2018). The relationship between smartphone addiction predisposition and impulsivity among korean smartphone users. *Addiction Research & Theory*, 26, 77–84.
- Ko, C. H., Yen, J. Y., Yen, C. F., Lin, H. C., Yang, M. J. (2007). *Factors predictive for incidence and remission of internet addiction in young adolescents: a prospective study*. Department of psychiatry, Kaohsiung medical university Hospital, Kaohsiung, Taiwan.
- Kratzer, S., Hegerl, U. (2008). Is Internet Addiction a disorder of its own? A study on subjects with excessive internet use. *Psychiatrische Praxis*, 35 (2), 80-83.
- Kraut, P., 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, 65-77.
- Kuss, D. J., and Lopez-Fernandez, O. (2016). Internet addiction and problematic internet use: a systematic review of clinical research. *World Journal of Psychiatry*, 6, 143–176.
- Lachman, B., & etal. (2018). the Role of Empathy and Life Satisfaction in Internet and Smartphone Use Disorder. *Original Research*, 9, 398.

- Lee, C., & Lee, S. (2017). Prevalence and predictors of smartphone addiction proneness among Korean adolescents. *Children & Youth Services Review*, 77, 10-17.
- Lee, J., Sung, M., Song, S., Lee, Y., Lee, J., Cho, S., et al. (2016). Psychological factors associated with smartphone addiction in South Korean adolescents. *Journal of Early Adolescent*, 38 (3): 288-302.
- Lee, H., Kim, J. W., and Choi, T. Y. (2017). Risk factors for smartphone addiction in Korean adolescents: smartphone use patterns. *Journal of Korean Medical Science*, 32, 1674-1679.
- Lin, S. S., & Tsai, C. C. (2002). Sensation seeking and internet dependence of Taiwanese high school adolescents. *Journal Computers in human behavior*, 18(4), 411-426.
- Nestler, E. J. (2013). Epigenetic mechanisms of drug addiction. *Current Opinion Neurobiology*, 23(4), 521.
- Milošević-Đorđević, J. S., & Žeželj, I. L. (2014). Psychological predictors of addictive social networking sites use: The case of Serbia. *Computers in Human Behavior*, 32, 229-234.
- Park, H., and Choi, E. (2017). Smartphone addiction and depression: the mediating Effects of self-esteem and resilience among middle school students. *Journal of Korean Academy of Community Health Nursing*, 28, 280-290
- Poushter, J. (2016). *Smartphone ownership and internet usage continues to climb in emerging economies*. Pew Research Center 22.
- Russell, D. (1996). UCLA Loneliness Scale (Version 3): Reliability, validity, and factor structure. *Journal of Personality Assessment*, 66, 20-40.
- Salehi, M., Khalili, M. N., Hojat, S. K., Salehi, M., & Danesh, A. (2014). Prevalence of internet addiction and associated factors among medical students from Mashhad, Iran in 2013. *Iranian Red Crescent medical journal*, 16(5), 1-7.
- Schoenfeld, D., & Yan, Z. (2012). Prevalence and correlates of Internet addiction in undergraduate students: Assessing with two major measures. *International Journal of Cyber Behavior, Psychology and Learning*, 2(2), 16 - 34.
- Shao, Y. J. (2018). Internet addiction detection rate among college students in the People's Republic of China: a meta-analysis. *Child Adolescent Psychiatry Mental Health*, 12, 25.
- Soule, L. C., Shell, L. W., & Kleen, B. A. (2003). Exploring Internet addiction: Demographic characteristics and stereotypes of heavy Internet users. *The Journal of Computer Information Systems*, 44(1), 64.
- Thompson, S. J. (1996). Internet Connectivity: Addiction and Dependency Study. *The Penn State McNair Journal, the Pennsylvania State University*, 3, 137-154.
- Wang, W. (2001). Internet dependency and psychosocial maturity among college students. *International Journal of Human-Computer Studies*, 55 (6): 919-938.

- Windham, R. C. (2008). *The changing Landscape to Psychological adjustment and academic performance*. Thesis (PHD) the George Washington University, Columbian College of Arts and Sciences and Graduate School of Education and Human Development.
- Yen, J. Y., Ko, C. H., Yen, C. F. & et al (2008). Psychiatric and internet addiction with internet addiction: comparison with substance use. *Psychiatry and Clinical Neurosciences*, 62, 9-16.
- Yen, J. Y., Ko, C. H., Yen, C. F., Wu, H.Y., Yang, M.J. (2007). The comorbid psychiatric symptoms of internet addiction: attention deficit and hyperactivity disorder (ADHD), depression, social phobia, and hostility. *Journal of Adolescent Health*, 41, 93 – 8.
- Yoo, H. J., Cho, S. C., Ha, J., Yune, S. K., Kim, S. J., Hwang, J., et al. (2004). Attention deficit hyperactivity symptoms and internet addiction. *Journal of Psychiatry & Clinical Neurosciences*, 58(5), 487-94.
- Young, K. S. (1999). *Internet addiction: symptoms, evaluation, and treatment*. In: Van de Creek L, Jackson T, editors. *Innovations in clinical practice: a source book*, vol. 17. Sarasota, FL: Professional Resource Press.
- Young, K. S., & Abreu, C. N. D. (2010). *Internet addiction: a handbook and guide to evaluation and treatment*. Hoboken, NJ: John Wiley & Sons.
- Young, K.S., Rogers, R. C. (1998). The relationship between depression and internet addiction. *Cyber psychology Behavior*, 1: 25-28.
- Wyllie, A., & Casswell, S. (1997). Gender focus of target groups for alcohol health promotion strategies in New Zealand. *Health Promotion International*, 12, 141 - 149.