

## بررسی اضطراب اجتماعی در دانش‌آموزان استفاده‌کننده از اینترنت و شبکه‌های اجتماعی مجازی

خاتون پورمودت<sup>۱\*</sup>، محمدباقر کجیاف<sup>۲</sup>

### چکیده:

**مقدمه:** نظر به اهمیت روزافزون استفاده از اینترنت و شبکه‌های اجتماعی مجازی و همبستگی آن با برخی از اختلالات روانی و رفتاری، این پژوهش در پی بررسی اضطراب اجتماعی در کاربران استفاده‌کننده از شبکه‌های اجتماعی مجازی است.

**روش:** در این مطالعه‌ی مقایسه‌ای، نمونه‌ی پژوهش شامل ۸۰ نفر دانش‌آموز دختر و ۹۹ نفر دانش‌آموز به روش نمونه‌گیری خوشه‌ای چندمرحله‌ای انتخاب شدند. برای جمع‌آوری داده‌ها از مقیاس اعتیاد به اینترنت یانگ و پرسش‌نامه‌ی هراس اجتماعی کانور (۲۰۰) استفاده شد. داده‌ها با استفاده از تحلیل واریانس چندگانه مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفتند.

**یافته‌ها:** نتایج این پژوهش نشان داد که بین اعتیاد به اینترنت و استفاده از شبکه‌های اجتماعی موبایلی رابطه‌ی معناداری وجود دارد ( $F=۰/۵۰$ ) علاوه بر این نتایج تحلیل واریانس چند متغیره حاکی از آن بود که بین سه گروه کاربر عادی، در معرض خطر و معتاد به اینترنت در متغیرهای ترس ( $F=۴/۷۳$  و  $P<۰/۰۱$ )، اجتناب ( $F=۶/۵۳$  و  $P<۰/۰۲$ )، نشانه‌های فیزیولوژیکی ( $P<۰/۰۳$ ) و  $F=۳/۵۷$ ) و مقیاس کل اضطراب اجتماعی ( $F=۶/۴۸$  و  $P<۰/۰۰۲$ ) تفاوت معناداری وجود دارد.

**نتیجه‌گیری:** این یافته‌ها نشان می‌دهند که کسانی که به‌شدت از شبکه‌های اجتماعی موبایلی استفاده می‌کنند، با احتمال بیشتری دچار اعتیاد به اینترنت و اضطراب اجتماعی شوند.

**واژگان کلیدی:** اعتیاد به اینترنت، اضطراب اجتماعی، شبکه‌های اجتماعی مجازی

<sup>۱</sup> مربی، گروه روان‌شناسی، دانشگاه پیام نور، \* نویسنده مسئول: khmaveddat@yahoo.com

<sup>۲</sup> استاد، گروه روان‌شناسی، دانشگاه اصفهان

## Investigation of Social Anxiety in Users of the Internet and Social Networks

Pourmaveddat, Kh.; Kajbaf, M.

### Abstract:

**Introduction:** Given the increasing importance of using the Internet and virtual networks, its impact on lifestyle, and computability of this problem with a lot of mental and behavioral disorders, the present paper aims to study social anxiety in users of social and virtual networks.

**Method:** This comparative study was carried out on a sample of 80 girl students and 99 boy students of high schools based on the multistage random cluster sampling. Young's Internet Addiction Scale and Conover's Social Phobia Inventory were used for data collection. The obtained data and information were statistically analyzed by the multivariate analysis of variance (MANOVA).

**Results:** The results showed that between internet addiction and the use of cyberspace there is a significant positive correlation ( $r=0/50$ ). The results of MANOVA also indicated a significant difference between three groups of normal users, risky users, and Internet addicts in the extent of social anxiety, fear of social situations ( $p=0/1$ ,  $f=4/73$ ), avoidance of social situations ( $p=0/02$ ,  $f=6/53$ ), physiological symptoms ( $p=0/03$ ,  $f=3/57$ ), Social anxiety disorder ( $p=0/002$ ,  $f=6/48$ ).

**Conclusion:** These findings suggest the Internet addicts show the characteristics of people with social phobia more than normal users.

**Keyword:** Social Anxiety, Internet addicts, Social Networks

### مقدمه

وجود اینترنت در عصر ارتباطات مجازی باعث انتقال سریع اطلاعات و دانش شده به نحوی که اصطلاحاتی چون دهکده جهانی و یا آکواریوم شیشه‌ای نتیجه چنین پیشرفتی در انتقال اطلاعات است. شبکه‌های اجتماعی مجازی سایت‌هایی هستند که با استفاده از یک موتور جستجوگر و افزودن امکاناتی مانند چت، پیام‌رسان الکترونیک، انتقال تصویر و صدا و... امکان ارتباط بیشتر کاربران را در قالب شبکه‌هایی از روابط فردی و گروهی فراهم می‌آورند (رحمان زاده، ۱۳۸۹). به نقل از قهرمان (۱۳۹۴). شبکه‌های اجتماعی مجازی که بیشترین کاربران را در دارد توئیتر فیس‌بوک<sup>۱</sup>، اینستاگرام، کلپ دات کام، لینکدین توئیتر، اورکات و مای اسپیس را شامل می‌شود. تلفن همراه نیز یکی از شایع‌ترین ابزارهای ارتباطی امروز است. محبوبیت تلفن همراه و فن‌آوری مجازی آن، به دلیل بی‌سیم بودن آن است. سیستم‌های شبکه اجتماعی تلفن همراه به‌طور فزاینده‌ای در دسترس

<sup>1</sup> Facebook

همگان قرار دارد، شبکه‌های اجتماعی مجازی تلفن همراه نقش اساسی در گسترش اطلاعات و ارتباط ایفا می‌کند (کو<sup>۱</sup>، چن<sup>۲</sup> و زو<sup>۳</sup>، ۲۰۱۲).

بسیاری از پژوهشگران، پزشکان و روان‌پزشکان جنبه‌های آسیب‌شناختی استفاده بیش‌ازحد از اینترنت و فضای مجازی را به‌عنوان پریشانی روانی و اختلال در عملکرد می‌دانند که به‌صورت جهانی مطرح شده است. اشتغال ذهنی به اینترنت، ولع برای استفاده از آن، از دست دادن عملکرد سودمند، انزوای اجتماعی، تحمل و از دست دادن کنترل از عواقب منفی استفاده بیش از مطالب آنلاین است (مولر<sup>۴</sup> و همکاران، ۲۰۱۶).

راخ<sup>۵</sup> و همکاران (۲۰۱۴) به این نتیجه رسیدند که اضطراب اجتماعی می‌تواند یک میانجی برای استفاده بیمارگونه از فضای مجازی باشد. کارداک به نقل از موسارت ازهر<sup>۶</sup> (۲۰۱۴) بیان می‌کند که اعتیاد به اینترنت بر روابط اجتماعی تأثیر گذاشته و باعث درون‌گرایی بیشتر و جدایی از خانواده و جامعه می‌گردد. آن‌ها همچنین بیان می‌دارند که سطوح بالای اضطراب با اعتیاد به اینترنت مرتبط است. وی<sup>۷</sup> (۲۰۱۲) نشان داد که انجام بازی‌های آنلاین در زنان پیش‌بینی‌کننده افسردگی و هراس اجتماعی است گرچه زنان نسبت به مردان زمان کمتری به بازی مشغول باشند. وینستون و همکاران (۲۰۱۵) نشان دادند که بین اعتیاد به اینترنت و اضطراب اجتماعی رابطه معنی‌داری وجود دارد و استفاده‌کنندگان از اینترنت از سطوح بالاتری از اضطراب اجتماعی برخوردار هستند. به عقیده تونیونی<sup>۸</sup> و همکاران (۲۰۱۲) نیز استفاده نامناسب از اینترنت باعث می‌شود که فرد ساعت‌ها از برقراری روابط اجتماعی با دیگران اجتناب ورزد. لای<sup>۹</sup> و همکاران (۲۰۱۵) با بررسی نوجوانان و جوانان کاربر در شش کشور آسیایی به این نتیجه رسیدند که افسردگی و اضطراب اجتماعی از طریق اعتیاد به اینترنت بر سلامت روانی-اجتماعی و رفتاری تأثیرگذار است. در ابتدا کسانی که دچار کمبود در خودتنظیمی هستند و برای کاهش خستگی و یا به دنبال پیدا کردن دوست به فضای مجازی پناه می‌آورند (لاروس<sup>۱۰</sup> و استاین<sup>۱۱</sup> ۲۰۰۳) به‌خصوص افراد افسرده و مبتلا به اضطراب اجتماعی فقدان مهارت‌های اجتماعی خود را به بی‌کفایتی و بی‌ارزشی خود ربط می‌دهند، استفاده از اینترنت و فضای مجازی اثر مثبت و فوری برای کاهش اضطراب در آن‌ها دارد و این انگیزه‌ای برای استفاده هرچه بیشتر از اینترنت می‌شود (لای و همکاران، ۲۰۱۵). استدلال دیگر برای استفاده

<sup>1</sup> Cu

<sup>2</sup> Chen

<sup>3</sup> Zou

<sup>4</sup> Muller

<sup>5</sup> Rauch

<sup>6</sup> Musarrat Azher

<sup>7</sup> Wei

<sup>8</sup> Tonioni

<sup>9</sup> Lai

<sup>10</sup> LaRose

<sup>11</sup> Eastin

از اینترنت و فضای مجازی برای کسانی که دچار اختلال هراس اجتماعی هستند این است که این افراد به این روش می‌توانند رفتار اجتماعی را تمرین نمایند و مهارت‌های اجتماعی را به دست آورند؛ که ممکن است به آن‌ها در ارتباط چهره به چهره در محیط اجتماعی کمک‌کننده باشد (کیمبل ۲۰۰۶ به نقل از موسارت ازهر و همکاران ۲۰۱۵)؛ بنابراین اعتیاد به اینترنت به‌عنوان یک استراتژی مقابله‌ای است که می‌تواند باعث بدتر شدن افسردگی و اضطراب اجتماعی شده در طول دوره رشد منجر به شکل‌گیری هویت منفی گردد (لای و همکاران ۲۰۱۵)؛ بنابراین استفاده از اینترنت می‌تواند همانند یک شمشیر دو لبه باشد که در خدمت جبران نواقص روانی مثل اضطراب اجتماعی و افسردگی باشد (الیسون و همکاران، ۲۰۰۶ به نقل از لای و همکاران؛ ۲۰۱۵) زیرا استفاده از اینترنت می‌تواند تجربه‌های اجتماعی را به دنبال داشته باشد که در عالم واقعی برای آن‌ها ناممکن است گرچه این به تداوم مشکل نیز کمک می‌کند. همان‌طور که بیان شد، استفاده بیمارگونه از اینترنت و فضای مجازی در حال افزایش است، بنابراین مطالعه عوامل روان‌شناختی مرتبط با اعتیاد به اینترنت و شبکه‌های مجازی (همانند اضطراب اجتماعی) می‌تواند ی‌ک راهنما در تدوین مدل‌های درمانی برای اعتیاد به شبکه‌های اجتماعی مجازی و اینترنت باشد. بر همین اساس در این پژوهش سعی شده به سؤالات زیر پاسخ داده شود چه رابطه‌ای بین اعتیاد به اینترنت و استفاده بیمارگونه از شبکه‌های اجتماعی مجازی تلفن همراه وجود دارد؟ میزان اعتیاد به اینترنت در چه حد است؟ و آیا بین کاربران عادی و معتادان به اینترنت و شبکه‌های اجتماعی مجازی در اضطراب اجتماعی تفاوت وجود دارد؟

## روش

این پژوهش که از نوع علی مقایسه‌ای بود و کلیه دانش‌آموزان دختر و پسر مقطع دبیرستان شهرستان برازجان جامعه آماری پژوهش حاضر را تشکیل داده‌اند. از بین آن‌ها ۲۰۰ نفر به‌صورت تصادفی خوشه‌ای چندمرحله‌ای انتخاب شدند. برای انتخاب نمونه یادشده ابتدا ۴ مدرسه از بین مدارس به‌صورت تصادفی انتخاب گردید. سپس در هر مدرسه ۲ کلاس به همین روش انتخاب شده و تعداد ۱۸۰ (۸۱ دختر و ۹۹ پسر) پرسش‌نامه‌ها را کامل نمودند. نمونه‌ها علاوه بر استفاده از اینترنت یا بازی‌های برخط حداقل یکی از شبکه‌های اجتماعی مجازی تلفن همراه مثل واتس‌آپ، تلگرام، وایبر و تانگو را مورد استفاده قرار می‌دادند.

## ابزار

**مقیاس اعتیاد به اینترنت یانگ (IAT):** این پرسش‌نامه توسط کیمبرلی یانگ در سال ۱۹۹۸ به‌منظور بررسی میزان وابستگی به اینترنت ساخته شده و از معتبرترین پرسش‌نامه‌ها در زمینه‌ی اعتیاد اینترنتی است. این پرسش‌نامه در ۲۰ آیتم طراحی شده، خوداجرا بوده و به روش

لیکرت ۵ درجه‌ای نمره‌گذاری می‌شود. نمرات به‌دست‌آمده برای هر فرد، وی را در سه گروه طبقه‌بندی می‌کند، - ۱ کاربر عادی اینترنت، - ۲ کاربری که در اثر استفاده زیاد دچار مشکلاتی شده است (در معرض خطر) و - ۳ کاربر معتاد که استفاده بیش‌ازحد وی را وابسته کرده و نیاز به درمان دارد (علوی و همکاران ۱۳۸۹). در ایران علوی و همکاران (۱۳۸۹) رویی محتوایی و افتراقی  $r=0/5$  و اعتبار بازآزمایی  $0/79$  و همسانی درونی ( $r=0/88$  آلفا) تصنیف  $0/82$  را برای این مقیاس به دست آوردند. قاسم‌زاده و همکاران (۱۳۸۶)، نقطه برش ۰ تا ۳۹ برای کاربر معمولی، ۴۰ تا ۶۹ برای کاربر در معرض خطر و ۷۰ تا ۱۰۰ را برای کاربر معتاد گزارش نموده‌اند.

**پرسش‌نامه هراس اجتماعی کانور و همکاران (۲۰۰۰):** به‌منظور سنجش اضطراب اجتماعی از پرسش‌نامه هراس اجتماعی کانور و همکاران (۲۰۰۰) استفاده شد. پرسش‌نامه هراس اجتماعی کانور (SPI) به‌صورت خود اجراست و دارای ۱۷ ماده است. این پرسش‌نامه در سال ۲۰۰۰ توسط کانور و همکارانش به‌منظور ارزیابی اضطراب اجتماعی طراحی شد. این پرسش‌نامه برای ارزیابی طیف گسترده‌ای از علائم اختلال اضطراب اجتماعی طراحی شده است. دارای سه زیر مقیاس است که عبارت‌اند از: ترس در موقعیت‌های اجتماعی (۶ ماده)، اجتناب از عملکرد در موقعیت‌های اجتماعی (۷ ماده) و ناراحتی فیزیولوژیکی در موقعیت‌های اجتماعی (۴ ماده). از آزمودنی خواسته می‌شود که میزان رنج خود در هر یک از علائم را در طول هفته اخیر به ترتیب زیر درجه‌بندی کند: (به‌هیچ‌وجه)، ۱ (کم)، ۲ (تا حدی)، ۳ (زیاد) و ۴ (خیلی زیاد). جمع نمرات کل پرسش‌نامه از ۰ تا ۶۸ خواهد بود (تسای و همکاران، ۲۰۰۹). پایایی آزمون با روش بازآزمایی در نمونه ایرانی، در گروه‌هایی با تشخیص اختلال هراس اجتماعی، دارای ضریب همبستگی  $0/87$  تا  $0/89$  بوده است. همسانی درونی با ضریب آلفای کرونباخ در گروهی از افراد بهنجار برای کل مقیاس  $0/94$  و برای مقیاس‌های فرعی ترس، اجتناب و ناراحتی فیزیولوژیکی به ترتیب معادل  $0/90$ ،  $0/91$  و  $0/80$  گزارش شده است (عبیری، ۱۳۸۲؛ به نقل از رافضی و اخوان خرازیان، ۱۳۹۵). اعتبار همگرایی پرسش‌نامه SPIN بر اساس رابطه آن با پرسش‌نامه خطای شناختی لیف و بائر، مقیاس درجه‌بندی حرمت خود و با اضطراب فوییک از نسخه تجدیدنظر شده‌ی چک‌لیست نشانگان ۹۰ سؤالی R-90-SCL به ترتیب  $0/35$ ،  $0/58$  و  $0/7$  است که بیانگر اعتبار مناسب آزمون است (حسنوند و عموزاده، ۱۳۸۶؛ به نقل از ظهراپی و همکاران، ۱۳۹۴).

## یافته‌ها

بر اساس نقطه‌های برش به‌دست‌آمده از پرسش‌نامه‌های استفاده‌شده یافته‌های این پژوهش نشان داد که ۴۵ درصد از دانش‌آموزان کاربر عادی،  $27/7$  درصد کاربر در معرض خطر و ۱۸ درصد کاربر معتاد به اینترنت هستند وضعیت  $5/9$  درصد مشخص نبود. همچنین  $57/4$  درصد عدم ابتلا به اضطراب اجتماعی،  $27/7$  درصد ابتلای خفیف و  $12/8$  درصد مبتلا به اضطراب اجتماعی بودند.

علاوه بر این بین استفاده از شبکه‌های اجتماعی مجازی تلفن همراه و اعتیاد به اینترنت ضریب همبستگی مثبت و معنی‌داری وجود داشت ( $R=0/50$ )؛ بنابراین می‌توان گفت که کاربران شبکه‌های اجتماعی مجازی موبایلی نیز احتمال ابتلا به اعتیاد به اینترنت را دارند. ابتدا خصوصیات توصیفی متغیر پژوهش بررسی گردید که نتایج در جدول ۱ نشان داده شده است.

جدول ۱- میانگین و انحراف معیار نمرات مؤلفه‌های اضطراب اجتماعی کاربران عادی، در معرض خطر و معتاد به اینترنت

مؤلفه‌های اضطراب اجتماعی	وضعیت اعتیاد	میانگین	انحراف استاندارد
	کاربر عادی	۴/۰۳	۳/۶۷
ترس از موقعیت اجتماعی	کاربر در معرض خطر	۶/۰۹	۴/۶۶
	کاربر معتاد	۶/۰۲	۵/۲۰
اجتناب	کاربر عادی	۵/۷۱	۴/۶۴
	کاربر در معرض خطر	۸/۱۱	۶/۲۰
	کاربر معتاد	۹/۱۷	۵/۱۷
ناراحتی فیزیولوژیک	کاربر عادی	۳/۲۹	۲/۸۳
	کاربر در معرض خطر	۴/۴۴	۳/۵۳
	کاربر معتاد	۴/۷۳	۳/۲۱
مقیاس کل	کاربر عادی	۱۳/۰۴	۹/۷۱
	کاربر در معرض خطر	۱۸/۶۵	۱۳/۰۹
	کاربر معتاد	۱۹/۹۴	۱۱/۶۶

سپس با استفاده از آزمون لوین و باکس پیش‌فرض‌های آزمون تحلیل واریانس بررسی و تأیید گردید. در این پژوهش به منظور مقایسه افراد معتاد به اینترنت و فضای مجازی از آزمون تحلیل واریانس چندگانه استفاده شد که نتایج آن به شرح جدول ۲ است.

جدول ۲- تحلیل واریانس چند متغیری (MANOVA) اضطراب اجتماعی در سه گروه

آزمون اثر	ارزش	F	سطح معنی‌داری	مقادیر مجذور اتا سه‌می
آزمون اثر پیلایی	۰/۶۸۶	۱۲۰/۸۳۶	۰/۰۰۰۱	۰/۶۸۶
لامبدای ویلکز	۰/۳۱۴	۱۲۰/۸۳۶	۰/۰۰۰۱	۰/۶۸۶
آزمون اثر هوتلینگ	۲/۱۸۴	۱۲۰/۸۳۶	۰/۰۰۰۱	۰/۶۸۶
آزمون بزرگ‌ترین ریشه‌روی	۲/۱۸۴	۱۲۰/۸۳۶	۰/۰۰۰۱	۰/۶۸۶
آزمون اثر پیلایی	۰/۰۸۴	۲/۴۳	۰/۰۲	۰/۰۴۲
لامبدای ویلکز	۰/۹۱۷	۲/۴۵	۰/۰۲	۰/۰۴۲
آزمون اثر هوتلینگ	۰/۰۹۰	۲/۴۷	۰/۰۲	۰/۰۴۳
آزمون بزرگ‌ترین ریشه‌روی	۰/۰۸۱	۴/۵۰	۰/۰۰۵	۰/۰۷۵

نتایج جدول ۲ نشان می‌دهد که بین شرکت‌کنندگان در پژوهش (کاربر عادی، کاربر در معرض خطر و کاربر معتاد به اینترنت) در متغیر ترکیبی اضطراب اجتماعی تفاوت معنی‌داری وجود دارد. در ادامه جهت بررسی دقیق این تفاوت از آزمون تفاوت میانگین‌ها استفاده شد که نتایج آن در جدول ۳ آمده است.

بر اساس نتایج مندرج در جدول ۳ که حاصل از آزمون تعقیبی LSD است، نتایج نشان داد که این تفاوت بین گروه اول با دوم و سوم در همه مؤلفه‌ها وجود دارد و کاربران عادی کمترین میانگین نمرات را در اضطراب اجتماعی به دست آورده‌اند.

جدول ۳- آزمون LSD برای بررسی تفاوت کاربران عادی، در معرض خطر و کاربر معتاد به اینترنت

مؤلفه‌های اضطراب اجتماعی	وضعیت اعتیاد	تفاوت میانگین	خطای انحراف استاندارد	سطح معنی‌داری
ترس از موقعیت‌های اجتماعی	کاربر عادی	۲/۰۶	۰/۷۵	۰/۰۰۷
	کاربر معتاد	۱/۹۹	۰/۸۷	۰/۰۰۲
اجتناب	کاربر عادی	۶/۰۷	۰/۷۵	۰/۰۰۷
	کاربر معتاد	۰/۰۶۶	۰/۹۵	۰/۰۹
ناراحتی فیزیولوژیک	کاربر عادی	۲/۳۹	۰/۹۲	۰/۰۱
	کاربر معتاد	۳/۴۵	۱/۰۶	۰/۰۰۱
مقیاس کل اضطراب اجتماعی	کاربر عادی	۲/۳۹	۰/۹۲	۰/۰۱
	کاربر معتاد	۱/۰۶	۱/۱۶	۰/۳
مقیاس کل اضطراب اجتماعی	کاربر عادی	۱/۱۴	۰/۵۵	۰/۰۳
	کاربر معتاد	۱/۴۴	۰/۶۳	۰/۰۲
مقیاس کل اضطراب اجتماعی	کاربر عادی	۱/۱۴	۰/۵۵	۰/۰۳
	کاربر معتاد	۰/۲۹	۰/۶۹	۰/۶
مقیاس کل اضطراب اجتماعی	کاربر عادی	۵/۶۰	۱/۹۷	۰/۰۰۵
	کاربر معتاد	۶/۸۹	۲/۲۸	۰/۰۰۳
مقیاس کل اضطراب اجتماعی	کاربر عادی	۵/۶۰	۱/۹۷	۰/۰۰۵
	کاربر معتاد	۱/۲۸	۲/۴۷	۱/۶

### بحث و نتیجه‌گیری

این پژوهش با هدف بررسی اضطراب اجتماعی و ارتباط آن با اعتیاد به اینترنت و فضای مجازی در دانش‌آموزان انجام پذیرفت. همان‌طور که قبلاً بیان شد، فوبی اجتماعی با شیوع ۱۳ درصدی به‌عنوان سومین اختلال متداول روان‌پزشکی شناخته شده است. این اختلال، ترس پابرجا از برخی موقعیت‌های اجتماعی است، فرد مبتلا به شدت نگران است که در آن موقعیت‌ها با انجام رفتار تحقیرآمیز مورد توجه و تمسخر دیگران قرار گیرد (دادستان به نقل از حاجلو، صبحی‌قراملکی و فرجیان، ۱۳۹۴). نتایج این پژوهش نشان داد که میزان شیوع اضطراب اجتماعی ۱۲/۸ درصد است که به مقدار زیادی از حدود ۷ درصدی ذکرشده در پنجمین راهنمای تشخیصی و آماری اختلالات روانی بیشتر است. از یافته‌های دیگر پژوهش این است که کاربران معتاد به اینترنت و شبکه‌های



مجازی اجتماعی و کاربران در معرض خطر اعتیاد نسبت به کاربران عادی در موقعیت‌های اجتماعی بیشتر دچار ناراحتی فیزیولوژیکی شده و از موقعیت‌های اجتماعی بیشتر اجتناب می‌نمایند، همچنین این افراد هنگام مواجه شدن با موقعیتهای اجتماعی هراس اجتماعی بیشتری را تجربه می‌نمایند. در این خصوص وینستون و همکاران (۲۰۱۵) همبودی بالایی بین استفاده مشکل‌ساز از اینترنت و اختلالات روانی چون اضطراب فراگیر، اضطراب اجتماعی، اختلالات عاطفی مشاهده نمودند. سلیمانی، سعدی پور و اسدزاده (۱۳۹۵) نیز بیان می‌دارند که استفاده از شبکه‌های مجازی به‌طور معنی‌داری احساس تنهایی و سلامت روان را پیش‌بینی می‌نماید. سایر پژوهش‌ها نیز بین اعتیاد به شبکه‌های اجتماعی مجازی و اضطراب اجتماعی (کو و همکاران، ۲۰۱۲) رابطه معنی‌داری گزارش نمودند. یکی از عوامل مؤثر در استفاده بیمارگونه از شبکه‌های اجتماعی مجازی و فضای مجازی می‌تواند اضطراب اجتماعی باشد (راخ و همکاران، ۲۰۱۴). روی (۲۰۱۲) نشان داد که اعتیاد به بازی‌های آنلاین پیش‌بینی‌کننده هراس اجتماعی است. به عقیده تونیونی و همکاران (۲۰۱۲) نیز استفاده نامناسب از اینترنت باعث می‌شود که فرد ساعت‌ها از برقراری روابط اجتماعی با دیگران اجتناب ورزد. تعداد زیادی از کاربران وابسته به فضای مجازی به علت اضطراب اجتماعی به‌طور بیمارگونه از این وسیله ارتباطی و استفاده می‌نمایند زی‌را در ارتباطات برخط فرد قادر هستند که جنبه‌های کمتر مثبت خود را از انظار مخفی نمایند بیشتر به این نوع ارتباط روی می‌آورند (هان، آنک و چی، ۲۰۱۴). علاوه بر این به دلیل ترس از ارزیابی منفی در ارتباط چهره به چهره تعامل برخط برای این‌گونه افراد مناسب‌تر است (شفرد و الدمن، ۲۰۰۵)؛ بنابراین می‌توان نتیجه گرفت که فضای مجازی مکانی امن برای کسانی است که تمایل دارند بدون اضطراب و ترس با دیگران ارتباط برقرار نمایند.

## منابع

- احمدی هدی سادات، زاده محمدی فاطمه، معصوم بیگی مهدیه، سهرابی فرامرز (۱۳۹۱). بررسی میزان شیوع اعتیاد به اینترنت و رابطه آن با ویژگی‌های جمعیت شناختی در بین دانشجویان دانشگاه علامه طباطبائی فصلنامه روان‌شناسی تربیتی. ۲۵(۸)، ۱۹-۳۳.
- آقا سیدجوادی پریچهر، باب الحوائجی فهیمه و حریری نجلا (۱۳۹۳). بررسی رابطه نگرش مذهبی و اعتیاد به اینترنت در بین جوانان مطالعه موردی: دانشجویان رشته‌های علوم انسانی دانشگاه خوارزمی. فصلنامه مطالعات میان فرهنگی. ۲۳(۹)، ۱۵۷-۱۷۸.
- برات دستجردی نگین و صیادی سمیه (۱۳۹۱). بررسی رابطه بین استفاده از شبکه‌های اجتماعی مجازی بر اعتیاد به اینترنت و افسردگی در دانشجویان دانشگاه‌های پیام نور شهر اصفهان تحقیقات علوم رفتاری دوره دهم. شماره ۵ (پیاپی ۲۶).

- جعفری، نسیم؛ فاتحی زاده، مریم (۱۳۹۱). بررسی رابطه اعتیاد به اینترنت با افسردگی، اضطراب، فشار روانی و هراس اجتماعی در دانشجویان دانشگاه اصفهان. مجله علمی دانشگاه علوم پزشکی کردستان، ۹-۱۷، ۱.
- حاجلو نادر، صبحی قراملکی ناصر و فرجیان آرزو (۱۳۹۴). مدل یابی علی فوبی اجتماعی دانش‌آموزان بر اساس هوش هیجانی، مهارت‌های اجتماعی، عزت‌نفس و کمرویی. مجله روانشناسی مدرسه، دوره ۴ شماره ۳، صص ۲۳-۴۶.
- رافعی زهره و اخوان خرازیان فاطمه (۱۳۹۵). رابطه‌ی شرم تصویر بدنی با جرئت‌ورزی، اضطراب اجتماعی و شاخص توده‌ی بدنی در اعضای باشگاه‌های ورزشی تهران. پژوهش‌های روانشناسی اجتماعی، دوره‌ی ۶ شماره‌ی ۲۱، بهار ۹۵. صص ۱۵-۳۰.
- راهنمای تشخیصی و آماری اختلالات روانی ویرایش پنجم (DSM-5). ۲۰۱۳. ترجمه سید محمدی یحیی تهران نشر روان.
- سپهریان آذر فیروزه و جوکار لیلا (۱۳۹۱). ارتباط اعتیاد به اینترنت با اضطراب در تیپ‌های شخصیتی نوع A و B. پژوهش‌های علوم شناختی و رفتاری: دوره ۲، شماره ۲ (پیاپی ۳): از صفحه ۱۷ تا صفحه ۳۰.
- سلیمانی مجید، سعدی پور اسماعیل و اسدزاده حسن (۱۳۹۵). شبکه‌های اجتماعی مجازی و نقش آن در پیش‌بینی اهمال‌کاری تحصیلی، احساس تنهایی و سلامت روان دانش‌آموزان. پژوهش‌های روانشناسی اجتماعی دوره ۶ شماره ۲۱. صص ۶۱-۷۵.
- شهرآرای مهرناز و قاسمزاده لیلی و مردای علیرضا (۱۳۸۶). بررسی نرخ شیوع اعتیاد به اینترنت در دختران دبیرستانی شهر تهران و مقایسه‌ی دختران معتاد و غیر معتاد به اینترنت در متغیرهای تنهایی، عزت‌نفس و مهارت‌های اجتماعی. فصلنامه مطالعات فرهنگی دفاعی زنان، سال سوم، شمار ۱، صص ۱-۲۸.
- صلحی مهناز، فرهنگی حدیثه و آرمون بهرام (۱۳۹۲). بررسی فراوانی اختلال اعتیاد به اینترنت در دانشجویان مقطع کارشناسی دانشکده بهداشت دانشگاه علوم پزشکی تهران در سال ۱۳۹۰. مجله علوم پزشکی رازی دوره ۲۰، شماره ۱۰.
- طیوری امیر، میری محمدرضا، بهشتی داوود، یاری الهه، خدابخشی حوریه و عنانی سراب غلامرضا (۱۳۹۴). شیوع اعتیاد به اینترنت و ارتباط آن با اضطراب، استرس و افسردگی در دانش‌آموزان متوسطه شهر بیرجند در سال ۱۳۹۳. مجله علمی دانشگاه علوم پزشکی بیرجند. دوره ۲۲، شماره ۱. صص ۶۷-۷۵.
- ظهرداری شیما، شعیری محمدرضا، حیدری نسب لیلا و رضیان شیما (۱۳۹۴). اثربخشی برنامه گروه‌درمانی مبتنی بر پذیرش و ذهن آگاهی بر میزان ذهن آگاهی و انعطاف‌پذیری روانی افراد مبتلا به اختلال اضطراب اجتماعی. پژوهش‌های روانشناسی اجتماعی، دوره‌ی ۵، شماره‌ی ۱. صص ۶۵-۷۰.

علوی سید سلمان، اسلامی مهدی، محمدرضا مراثی، نجفی مصطفی، جنتی فرد فرشته و رضاپور حسین (۱۳۸۹). ویژگی‌های روان‌سنجی آزمون اعتیاد به اینترنت یانگ. مجله علوم رفتاری... شماره ۳، دوره ۴. صص ۱۸۳-۱۸۹.

قاسم‌زاده لیلی، شهرآرای مهرناز و مرادی علیرضا. (۱۳۸۶). بررسی میزان شیوع اعتیاد به اینترنت و رابطه آن با تنهایی و عزت‌نفس در دانش‌آموزان دبیرستانی شهر تهران. فصلنامه تعلیم و تربیت. سال ۸۹، ۲۳. صص ۴۱-۶۸.

قهرمان علی (۱۳۹۴). بررسی جامعه‌شناختی تأثیر فعالیت در فضای مجازی تلفن همراه بر مطلوبیت مناسبات خانوادگی. سایت خبری تحلیل جوان پرس. <http://www.javanpress.ir>.

کیامرثی آذر و آریاپوران سعید (۱۳۹۴). شیوع اعتیاد به اینترنت و رابطه‌ی آن با تعلل‌ورزی و پرخاشگری در دانش‌آموزان. مجله روان‌شناسی مدرسه. دوره ۴، شماره ۳/۸۵-۶۷ صص ۶۷-۸۶.

نیکوگفتار منصوره، صرامی فروشانی غلامرضا و مینو سپه سپیده (۱۳۹۴). روانی و ویژگی‌های روان‌سنجی نسخه‌ی فارسی پرسش‌نامه‌ی استفاده‌ی آسیب‌زا از فضای مجازی-۲. پژوهش‌های روان‌شناسی اجتماعی، ۵، (۱۷) ۸۱-۹۲.

Caplan, S. E. (2005). A social skill account of problematic internet use. *Journal of Communication*, 55, 721-736.

Caplan, S., Williams, D., & Yee, N. (2009). Problematic Internet use and psychosocial well-being among MMO players. *Computers in Human Behavior*, 25, 1312-1319.

Chong-Wen Wang, Rainbow T.H. Ho, Cecilia L.W. Chan, Samson Tse. (2015). Exploring personality characteristics of Chinese adolescents with internet-related addictive behaviors: Trait differences for gaming addiction and social networking addiction. *Addictive Behaviors*, 42, 32-35.

Cu, K., Chen, Y., Zou, K. (2012). Extracting Social Networks from Mobile Phone P2P Messages. *Communications in Computer and Information Science*, 267, 208-214

Davis RA. A (2001). cognitive-behavioral model of pathological internet use. *Comput Hum Behavior*, 17, 187-95.

Delshad P, Mahdizadeh H, Eslampanah M. (2012). The effect of using computer conceptual maps increasing learning, recalling and educational progress motivation among students. *Information and Communication Technology in Educational Sciences*, 2 (6), 115 To 139.

Duven, E., Müller, K. W., Beutel, M. E., & Wolfing, K. (2014). Altered reward processing in pathological computer gamers e ERP-results from a semi-natural gaming-design. *Brain and Behavior*, 5(1), 13-23.

Huan VS, Ang RP, Chye S. (2014). Loneliness and shyness in adolescent problematic internet users: the role of social anxiety. *Child Youth Care Forum*, 43, 539-551.

Kima.K, Ryub.E, Chonb. M, Yeunb.E, Choic.S, Seod. J and Namd. W. (2006). Internet addiction in Korean adolescents and its relation to depression and suicidal ideation: A questionnaire survey." *International Journal of Nursing Studies*. 43, 185– 192.

Koa. C.H, Yen. J.Y, Yen. C and Chen. C. C (2012). The association between Internet addiction and psychiatric disorder: A review of the literature." *European Psychiatry*, 27(1), 1–8.

Lai. a, Mak b, Watanabe c, Jeong d, Kim e, Bahar f, Ramos g, Chen h, Cheng (2015). The mediating role of Internet addiction in depression, social anxiety, and psychosocial well-being among adolescents in six Asian countries: a structural equation modeling approach. *Public Health*, 129, 1224-1236.

LaRose R, Eastin MS. (2004). A social cognitive theory of internet uses and gratifications: toward a new model of media attendance. *Journal of Broadcast Electronics*, 48, 358-77.

LaRose R, Lin CA, Eastin MS. (2003). Unregulated internet usage: addiction, habit, or deficient self-regulation? *Media Psychology*, 5, 225-53.

Lee & Stapinski (2012). Seeking safety on the internet: Relationship between social anxiety and problematic internet use. *Journal of Anxiety Disorders*, 26(1), 197-205.

Mami SH and Hatami-Zad A (2014). Investigating the effect of Internet Addiction on Social Skills and in High School Students' Achievement. *International Journal of Soc. Sci. & Education*, 4 (Special Issue), 2223-4934.

Mittal, V. A., Tessner, K. D., & Walker, E. F. (2007). Elevated social internet use and schizotypal personality disorder in adolescents. *Schizophrenia Research*, 94, 50-57.

Morrison, C. M., & Gore, H. (2010). The relationship between excessive internet use and depression: a questionnaire-based study of 1,319 young people and adults. *Psychopathology*, 43, 121-126.

Müller K, Dreier M, Beutel M, Duven M, Giralt S, Wölfling K (2016). A hidden type of internet addiction? Intense and addictive use of social networking sites in adolescents. *Computers in Human Behavior*. Vol. 55, PP.172-177.

Müller, K. W., Beutel, M. E., & Wölfling, K. (2014). A contribution to the clinical characterization of internet addiction in a sample of treatment seekers: validity of assessment, severity of psychopathology and type of comorbidity. *Comprehensive Psychiatry*, 55(4), 770-777.

Musarrat Azher, Rashid Behram Khan, Muhammad Salim, Muhammad Bilal, Altaf Hussain, Mehvish Haseeb (2014). The Relationship between Internet Addiction and Anxiety among students of University of Sargodha. *International Journal of Humanities and Social Science*. 4 (1), 221-233.

Rauch, S. M., Strobel, C., Bella, M., Odachowski, Z., & Bloom, C. (2014). Face to face versus facebook: does exposure to social networking web sites augment or attenuate physiological arousal among the socially anxious? *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 17(3), 187-190.

Rosen, L. D., Whaling, K., Rab, S., Camer, L. M., & Cheever, N. A. (2013). Is facebook creating Disorders"? the link between clinical symptoms of psychiatric disorders and technology use, attitudes and anxiety. *Computers in Human Behavior*, 29(3), 1243e-1254.

Shek. D TL & Yu. L (2016). Adolescent Internet Addiction in Hong Kong: Prevalence, Change, and Correlates. *Journal of Pediatric and Adolescent Gynecology*, 29(1), 22–S30.

Shepherd RM, Edelmann RJ. (2005). Reasons for internet use and social anxiety. *Personality and Individual Differences*. Vol;39:pp 949-958.

Tonioni, F. M.D D'Alessandris.L., Lai.C, Martinelli.D, Corvino.S, Vasale. Fanella.F, Aceto.P.and Bria.P (2012). "Internet addiction: hours spent online, behaviors and psychological symptoms". *General Hospital Psychiatry*. 34, pp. 80–87.

Tsai HF, Cheng S H, Lie T, Shih CC, ChenK C, Yang YC, Yang YK. (2009).The risk factors of internet addiction: A survey of university freshmen. *Psychiatry Research*, 167, 294-299.

Van der Aa, N., Overbeek, G., Engels, R.C.M.E., Scholte, R.H.J., Meerkerk, G.J., & Van den Eijnden, R.J.J.M. (2009). Daily and compulsive internet use and well-being in adolescence: A diathesis-stress model based on big five personality traits. *Journal of Youth and Adolescence*, 38(6), 765–776.

Wei HT, Chen MU, Huang PC, Bai YM. (2012). The association between online gaming, social phobia, and depression: an internet survey. *BMC Psychiatry*. Vol. 12(92).

Weinstein A, Dorani D, Elhadif R, Bukovza Y, Yarmulnik A, Dannon (2015).Internet addiction is associated with social anxiety in young adults.*Ann Clin Psychiatry*, 27(1),4-9.

