

تأثیر وابستگی به فضای سایبر بر انزوای اجتماعی دانش‌آموزان دبیرستانی

ابراهیم مسعودنیا*

چکیده

یکی از نارسایی‌های اجتماعی رایج در نوجوانان انزوای اجتماعی است. دلایل انزوای اجتماعی در نوجوانان هنوز کاملاً مشخص نیست. از متغیرهایی که در سال‌های اخیر توجه محققان را در سبب‌شناسی انزوای اجتماعی به خود جلب کرده است وابستگی به تکنولوژی‌های ارتباطی جدید به‌ویژه اینترنت است. مطالعه حاضر با هدف تعیین ارتباط میان وابستگی به فضای سایبر و انزوای اجتماعی در نوجوانان انجام شده که در قالب طرحی پیمایشی و به صورت مقطعی اجرا شده است. جامعه آماری این تحقیق کلیه دانش‌آموزان دبیرستانی شهر یزد بوده‌اند و ۵۳۵ نفر از نوجوانان (۲۱۸ پسر و ۳۱۷ دختر) با استفاده از نمونه‌گیری طبقه‌ای متناسب انتخاب شده‌اند. ابزارهای سنجش تحقیق عبارت بودند از: آزمون اعتیاد به اینترنت^۱ و نسخه سوم مقیاس تنهایی دانشگاه کالیفرنیا، لس‌آنجلس^۲. نتایج نشان داد شیوع وابستگی به فضای سایبر ۲۱/۷ درصد است. تفاوت معناداری بین کاربران عادی و کاربران وابسته به فضای سایبر از نظر انزوای اجتماعی کلی، مؤلفه‌های انزوا، پیوستگی نسبی و پیوستگی جمعی وجود دارد. تحلیل رگرسیون چندگانه سلسله‌مراتبی نشان داده وابستگی به فضای سایبر ۱۲/۲ درصد از واریانس انزوای اجتماعی را تبیین کرده است. نتایج بر این دلالت دارند وابستگی به فضای سایبر از عوامل خطر عمده برای انزوای اجتماعی در میان دانش‌آموزان دبیرستانی است و خطر انزوای اجتماعی در نوجوانان را افزایش می‌دهد. با توجه به این نتیجه لازم است مداخله‌های رفتاری و شناختی پیشگیرانه تغییر الگوهای استفاده از اینترنت برای پیشگیری از انزوای اجتماعی در نوجوانان انجام شود.

کلیدواژه‌ها: وابستگی به فضای سایبر، انزوای اجتماعی، پیوستگی نسبی، پیوستگی جمعی.

masoudniae@gmail.com

* دانشیار جامعه‌شناسی پزشکی دانشگاه گیلان

1. IAT

2. UCLALS-V3

تاریخ دریافت: ۱۳۹۷/۱۱/۱۲ تاریخ پذیرش: ۱۳۹۸/۷/۲۴

مسائل اجتماعی ایران، سال دهم، شماره ۲، پاییز و زمستان ۱۳۹۸، صص ۲۹۹-۳۲۲

۱. مقدمه و بیان مسئله

نوجوانی دوره‌ای از رشد است که در آن برقراری روابط صمیمانه اهمیت زیادی پیدا می‌کند. با این وجود احساس تنهایی و انزوا در این سن بیش از هر سن دیگر شایع است (هنریش و گالون، ۲۰۰۶). مجموعه فزاینده‌ای از پژوهش‌ها نشان می‌دهند احساس انزوا و تنهایی در نوجوانان می‌تواند به شیوه‌های مختلفی بر سلامت فیزیکی و روانی و نیز بر عملکرد فردی و اجتماعی آنها اثر بگذارند. انزوای اجتماعی می‌تواند به‌عنوان یک عامل خطر مرگ‌ومیر حتی فراتر از عواملی مانند مصرف سیگار، چاقی، عدم فعالیت فیزیکی، کلسترول بالا و آلودگی هوا عمل کند (هات - لانستاد و همکاران، ۲۰۱۵). در مطالعه‌ای طولی هریس و همکاران (۲۰۱۳) بیش از ۲۰۰ کودک ۸ تا ۱۱ ساله بریتانیایی را در سه سال بررسی کردند. آنها دریافتند کودکانی که سطح بالایی از انزوا و تنهایی را نشان داده بودند علائم افسردگی بیشتری را در سن ۱۱ سالگی بروز می‌دادند. همچنین فراتحلیلی بر ۷۰ مطالعه که در سال‌های ۱۹۸۰ تا ۲۰۱۴ انجام شده بود نشان داد که احساس تنهایی و انزوای اجتماعی احتمال مرگ در بزرگسالی را تا ۲۹ درصد افزایش می‌دهد (هات - لانستاد و همکاران، ۲۰۱۵). این نتایج در کشورهایی مانند هلند (پنینکس و همکاران، ۱۹۹۷)، ژاپن (شیوویتز - ازرا و آیالون^۱، ۲۰۱۰) و دانمارک (آلسن و همکاران، ۱۹۹۱) تأیید شده است.

سبب‌شناسی انزوای اجتماعی بسیار پیچیده است. یکی از متغیرهایی که در سال‌های اخیر در مطالعات مرتبط با سبب‌شناسی^۲ انزوای اجتماعی توجه محققان را به خود جلب کرده است وابستگی به تکنولوژی ارتباطی جدید به‌ویژه اینترنت است. استفاده از اینترنت به خودی خود بی‌ضرر است و در حال حاضر تبدیل به ابزاری مهم در تعاملات اجتماعی، تفریحات و انجام فعالیت‌های روزمره (تسیتسیکا و دیگران، ۲۰۰۹) و از مهم‌ترین منابع اطلاعاتی برای نوجوانان (گرای و کلین، ۲۰۰۶) شده است. اما استفاده افراطی و بیش‌ازحد از این ابزار باعث بروز مسئله‌ای در میان کاربران آن به ویژه نوجوانان شده است که با عناوین مختلفی مانند وابستگی به کامپیوتر، وابستگی آنلاین، اعتیاد سایبر، استفاده آسیب‌شناختی از اینترنت (وانگ، لی و چانگ^۳، ۲۰۰۳؛ لی و شین، ۲۰۰۴؛ سونگ، لارز، ایستین و لین^۴، ۲۰۰۴)، استفاده بیش از حد از اینترنت و استفاده مسئله‌ساز از کامپیوتر و استفاده ناسازگارانه از اینترنت (یانگ، ۱۹۹۸؛ شاپیرا و همکاران، ۲۰۰۳) نامیده می‌شوند. تعریف وابستگی به فضای سایبر استفاده افراطی از

1. Shiovitz-Ezra & Ayalon
2. Etiology
3. Whang, Lee & Chang
4. Song, Larose, Eastin & Lin

اینترنت است که در زندگی روزمره کاربران اختلال ایجاد می‌کند (بیون و همکاران، ۲۰۰۹). برخی از محققان (فلاح محنه، ۲۰۰۷) وابستگی به فضای سایبر را با عباراتی مانند اختلال ناشی از استفاده بیش از حد از اینترنت یا استفاده نامعقول و بیمارگونه از اینترنت تعریف کرده‌اند. از نظر آنان وابستگی به فضای سایبر یا اعتیاد به اینترنت شامل اتاق‌های گپ، پورنوگرافی و قمار آنلاین است که می‌تواند سبب تخریب سلامت روابط، احساسات و در نهایت روح و روان فرد شود. برخی از مهم‌ترین استفاده‌ها از اینترنت که به وابستگی به فضای سایبر منجر می‌شود عبارت‌اند از: معاشرت افراطی از طریق چت، ایمیل، تبادل پیام (یانگ، ۱۹۹۸؛ آندرسون، ۲۰۰۱)، بازی‌های کامپیوتری (گریفیتز و هانت، ۱۹۹۹)، فعالیت‌های جنسی (از جمله تماشای وبسایت‌های مربوط به بزرگسالان، سایبر سکس و چت جنسی آشکار (گرینفیلد، ۱۹۹۹))، موج‌سواری و سیاحت افراطی در وب (جروسالم، هان، نیسینگ و هیر، ۲۰۰۳)، فعالیت‌های آنلاین افراطی (مانند تجارت در بورس، قماربازی و خرید (یانگ، ۱۹۹۸)) و حک کردن یا برنامه‌نویسی کامپیوتری (پراتارلی، براون و جانسون، ۱۹۹۹).

اگرچه معیارهای تشخیصی متعددی درباره وابستگی به فضای سایبر وجود دارد اما یکی از معیارهای دقیق به کو^۱ و همکاران (۲۰۰۵) تعلق دارد. آنها معیار اعتیاد به اینترنت را بر مبنای مصاحبه‌های تشخیصی تجربی مطرح کرده‌اند. آنها شاخص‌هایی مانند تکانه‌های مهارنشده، اشتغال ذهنی، استفاده بیش از میزان، تحمل، انزوا، اختلال در کنترل زمان و تلاش افراطی برای اینترنت و اختلال در توانایی تصمیم‌گیری را از علائم مرکزی اختلال اعتیاد به اینترنت تعریف کرده‌اند. کو و همکارانش (۲۰۰۹) نشان دادند که این معیارها از دقت تشخیصی بسیار خوب (۹۵/۴ درصد) برخوردار است.

وابستگی به فضای سایبر در میان نوجوانان در ایران به یکی از چالش‌های اساسی خانواده‌ها و سازمان‌های مرتبط با نوجوانان و جوانان تبدیل شده است. آمارها نشان می‌دهند که در سال ۲۰۱۰ ایران با ۴۲/۲ درصد میزان ضریب نفوذ بیشترین میزان استفاده از اینترنت (۵۲/۵ درصد) را در خاورمیانه به خود اختصاص داده است (وضعیت اینترنت در جهان، ۲۰۱۰). در واقع گستردگی استفاده از اینترنت در نوجوانان بسیار بالاتر از سایر کشورهای خاورمیانه است.

وابستگی به فضای سایبر و اینترنت در جهان نیز بسیار بالا گزارش شده است. برای مثال مطالعات در کره جنوبی (فاکالر، ۲۰۰۸) میزان آن را برابر با ۳۰ درصد، در تایوان برابر با ۵/۹ درصد (چو و هسیائو، ۲۰۰۲)، در دانشجویان چینی برابر با ۱۰/۶ درصد (وو و ژو، ۲۰۰۴) و در

1. Ko
2. Wu & Zhu
3. Siomos

نوجوانان یونانی برابر با ۸ درصد (سیوموز^۳ و همکاران، ۲۰۰۸) گزارش کرده‌اند. در ایران محققان در مطالعات مختلف میزان وابستگی به فضای سایبر در بین نوجوانان را طیفی از ۳/۸ الی ۸۶ درصد گزارش کرده‌اند (مسعودنیا، ۱۳۹۰؛ قاسمزاده، شهرآرای و مرادی، ۱۳۸۶؛ محمد بیگی و محمد صالحی، ۱۳۹۰؛ درگاهی و رضوی، ۱۳۸۶؛ معیدفر، حبیب‌پور گتایی و گنجی، ۱۳۸۸؛ خواجه موگهی و علاسوند، ۱۳۸۹؛ ویزشفر، ۱۳۸۴). این میزان نشان می‌دهد که وضعیت وابستگی به فضای سایبر و اینترنت به‌ویژه در نوجوانان تبدیل به مسئله‌ای اساسی برای نوجوانان، خانواده‌ها و نهادهای مرتبط خواهد شد.

با وجود پژوهش‌های متعددی که دربارهٔ عوارض وابستگی به اینترنت در ایران انجام شده، اما پژوهش‌های اندکی دربارهٔ انزوای اجتماعی به‌عنوان یکی از نتایج وابستگی به فضای سایبر به‌ویژه در دانش‌آموزان دبیرستانی انجام گرفته است. تحقیق حاضر در راستای پاسخگویی به چند سؤال عمده است.

اول) آیا وابستگی به فضای سایبر می‌تواند انزوای اجتماعی در میان دانش‌آموزان دبیرستانی را پیش‌بینی نماید؟

دوم) آیا وابستگی به فضای سایبر با مؤلفه‌های انزوای اجتماعی یعنی انزوا، پیوستگی نسبی و پیوستگی جمعی رابطه دارد؟

۲. چهارچوب نظری

انزوای اجتماعی معمولاً نارسایی اجتماعی تلقی می‌شود. انزوای اجتماعی عبارت است از: شرایطی که در آن شبکهٔ روابط اجتماعی شخص کوچک بوده یا کمتر از آنچه که فرد می‌خواهد ارضاکنده است (پپلاو و پرلمن، ۱۹۷۹). سطح مطلوب یا مرجح ارتباط اجتماعی شخص می‌تواند با تکنیک‌های سنجش معمولی تعیین شود. برخی از پژوهشگران انزوا را به‌عنوان ترک و گوشه‌گیری اجتماعی مفهوم‌سازی کردند که به تعامل به نسبت پایین با دیگران تعریف می‌شود (آکانور، ۱۹۷۲). سایر پژوهشگران انزوا را براساس سطوح پایین پذیرش همسالان یا سطوح بالای طرد همسالان با استفاده از معیارهای جامعه‌سنجی مفهوم‌سازی کردند (گاتمن، گونسو و راسموسن، ۱۹۷۵).

تظاهرات انزوای اجتماعی و تنهایی را می‌توان به سه مقوله تقسیم کرد: عاطفی، شناختی (و یا انگیزشی) و رفتاری. در یک معنا انزوای اجتماعی و تنهایی یک تجربهٔ ناخوشایند هیجانی است. به‌ویژه تنهایی با احساسات نارضایتی کلی، ناخشنودی، افسردگی، اضطراب، پوچی، بی‌حوصلگی، بی‌قراری و حاشیه‌ای‌بودن ارتباط دارد (پپلاو و پرلمن، ۱۹۷۹).

تاکنون دو تمایل شخصیتی عمده مرتبط با انزوای اجتماعی شناسایی شده است: برون‌گرایی، و نورووتیسم (هوجت، ۱۹۸۲؛ راسل، پپلاو و کاترونا، ۱۹۸۰).

افراد برون‌گرا شخصیت‌هایی اجتماعی و خونگرم تعریف می‌شوند که از همکاری و همراهی و تحریک نیازها لذت می‌برند برخلاف افراد درون‌گرا خودانگیزه و خطرپذیر هستند. درحالی‌که افراد درون‌گرا باملاحظه و متفکر و آرام هستند و از با خودبودن لذت می‌برند و جمعیت‌های کوچک را به جمعیت‌های بزرگ ترجیح می‌دهند. رفتار افراد درون‌گرا ممکن است باعث شود تا دیگران آنها را سرسنگین، غیراجتماعی، غیرمشارکت‌جو و سرد تلقی کنند.

از سوی دیگر شخص نورووتیک بسیار اضطرابی و هیجانی است و تصور می‌شود که به سبک نامناسبی در مقابل بسیاری از محرک‌ها عمل کند (ایزنک و ایزنک^۱، ۱۹۷۵). محققان نشان داده‌اند که همبستگی میان برون‌گرایی و تنهایی بیش از نورووتیسم و تنهایی با میانجی اندازه شبکه اجتماعی افراد برقرار می‌شود (استوکس^۲، ۱۹۸۵). افراد نورووتیسم بالا به نظر می‌رسند که تنها هستند؛ این تنهایی به دلیل مشکل آنها در شکل‌دادن و حفظ روابط اجتماعی با یکدیگر نیست بلکه بیشتر به دلیل تظاهرات عاطفی منفی، یعنی سوگیری منفی کلی آنهاست.

محققان، نظریه‌ها و فرضیه‌های مختلفی درباره مکانیسم ایجاد انزوای اجتماعی به‌واسطه وابستگی به فضای سایبر ارائه کرده‌اند. برخی از عمده‌ترین این نظریه‌ها عبارتند از:

نظریه جابجایی اجتماعی^۳: این نظریه ارزیابی ناامیدکننده‌ای ارائه می‌کند؛ که براساس آن ارتباط اجتماعی در اینترنت جایگزین تعامل اجتماعی روزمره با خانواده و دوستان همراه با آثار منفی بر بهزیستی و سلامت کاربران می‌شود (شکلوفسکی، کرات و رایبی، ۲۰۰۴؛ مش، ۲۰۰۱؛ گرشانی، ۲۰۰۰). مطابق با این نظریه شواهدی وجود دارد که بر مبنای آن تعاملات آنلاین از نظر روانی قابل جایگزینی با تعاملات اجتماعی آفلاین نیستند و به احتمال کمتری در مقایسه با تعاملات آفلاین به پیوندهای قوی یا حمایت اجتماعی بادوام منجر می‌شوند (ولاک، میچل و فینکلهور^۴، ۲۰۰۳). یافته‌ها نشان می‌دهد شیوه استفاده از اینترنت به اندازه زمانیکه صرف آن می‌شود، برای سلامتی افراد اهمیت دارد (کاپلان^۵، ۲۰۰۳). از نظر محققان ممکن است اینترنت منابع اجتماعی افراد را بهبود بخشد و یا تثبیت کند و یا جایگزین آنها شود. برای مثال پست الکترونیکی در خانواده و دوستان می‌تواند بیش از حالت آفلاین به معاشرت آنها کمک کند و حمایت اجتماعی را افزایش دهد و شایستگی و عزت نفس را نیز ارتقا بخشد. ساختن صفحات

1. Eysenck & Eysenck
2. Stokes
3. Social displacement theory
4. Wolak, Mitchell, & Finkelhor
5. Caplan

وب برای همکاران نمونه‌ای دیگر است. این گونه فعالیت‌های آنلاین می‌توانند نزدیکی و احساس تعلق و نیز پیوندهای قوی را افزایش دهند (بامیستر و لیری، ۱۹۹۵). از سوی دیگر فعالیت‌های اینترنتی که به صورت موج‌سواری (سیاحت افراطی در وب) انجام می‌شوند در روابط فرد با خانواده و دوستان اختلال ایجاد می‌کند و منجر به انزوای اجتماعی و تنهایی می‌شود.

کرات^۱ و دیگران (۲۰۰۲) دریافتند به احتمال بیشتر افراد برون‌گرا از اینترنت برای ارتباط با خانواده و دوستان استفاده می‌کنند تا افراد درون‌گرا. مطالعه لارز و دیگران (۲۰۰۱) نشان داد که افراد با خودکارآمدی بالا و آنهایی که انتظار مواجهه با رویدادهای استرس‌زا را در اینترنت نداشتند به احتمال کمتر اثرات منفی و بیمارگونه آنلاین را تجربه می‌کنند.

نظریه پارادوکس اینترنت^۲: نظریه دیگر مفهوم «پارادوکس اینترنت» است. مطالعه کرات و دیگران (۱۹۹۸) به اثرات دوگانه اینترنت اشاره دارد. بر مبنای این تبیین اینترنت از یک سو در افراد عوارض منفی ایجاد می‌کند و باعث آسیب به سلامتی‌شان می‌شود و از سوی دیگر افراد با گرایش به استفاده افراطی از آن سعی در رفع عوارض دارند. کرات و دیگران (۱۹۹۸) نشان دادند که وابستگی به تکنولوژی‌های جدید (مانند اینترنت) الزام و تعهد اجتماعی فرد را در دنیای واقعی کاهش می‌دهد و در نتیجه سلامت روان آنها را تضعیف می‌کند و باعث بروز آسیب‌های روانی - اجتماعی و در نتیجه انزوای اجتماعی و تنهایی می‌شود. فرد سعی می‌کند این آسیب‌ها و عوارض را با اینترنت جبران کند اما در واقع از روابط اجتماعی واقعی با خانواده و دوستان کاسته و بر میزان انزوای اجتماعی افزوده می‌شود.

نظریه درماندگی اجتماعی^۳: بسیاری از محققان مانند دیویس (۲۰۰۱) در قالب مدل درماندگی اجتماعی استدلال می‌کنند که مشکلات روانی - اجتماعی (مانند تنهایی و انزوای اجتماعی) از علل اولیه وابستگی به فضای سایبر است. از نظر وی افراد تنها و افسرده به تعامل آنلاین تمایل بیشتری دارند. زیرا آنها درمی‌یابند به دلیل گمنامی ارتباط آنلاین کم‌خطرتر و آسانتر از ارتباط چهره‌به‌چهره است. بر مبنای این مدل افرادی که دارای معرفی خود^۳ ضعیف هستند ممکن است ارتباط آنلاین را بر ارتباط رو در رو ترجیح دهند. این افراد به دلیل اختصاص زمان و توجه بیشتر به تعاملات اجتماعی آنلاین در تنظیم و کنترل استفاده از اینترنت با مشکل جدی مواجه می‌شوند که به این پدیده «استفاده جبری» می‌گویند. بر مبنای نظر دیویس تنهایی و انزوای اجتماعی علت وابستگی به فضای سایبر را در آینده ایفا می‌کند.

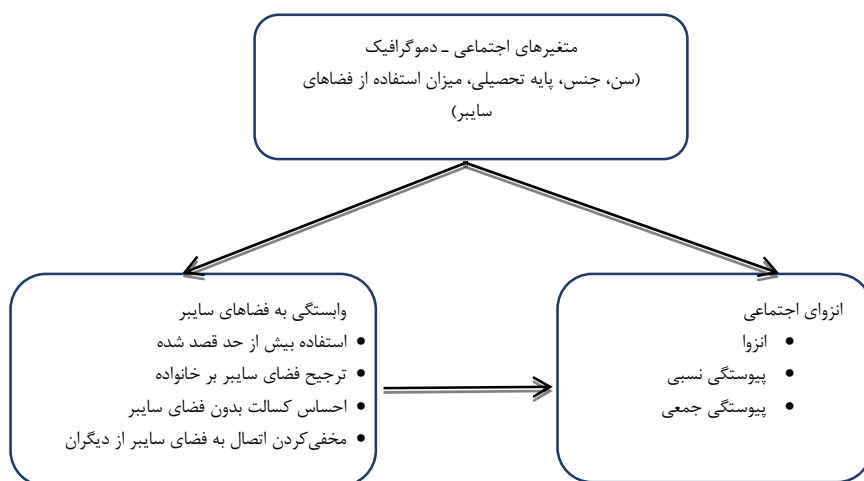
1. Kraut
2. Internet paradox theory
2. Social displacement theory
3. Self-representation

این بدان‌خاطر است که وقتی افراد در تعاملات آنلاین موفق نیستند نقص خود را به فقدان مهارت‌های اجتماعی‌شان نسبت می‌دهند که این امر به نوبه خود باعث افزایش وابستگی به فضای سایبر می‌شود.

همچنین مطالعات نشان دادند که مشکلات روانی- اجتماعی (مانند تنهایی و انزوای اجتماعی) ارتباط مستقیمی با وابستگی به فضای سایبر دارد و منجر به خودگردانی ناقص می‌شود (مراهان - مارتین و شوماخر، ۲۰۰۰؛ مراهان - مارتین، ۲۰۰۵؛ لا رز، لین و ایستین، ۲۰۰۳).

نظریه استفاده جبری از اینترنت: نظریه سوم چگونگی اثرگذاری وابستگی به فضای سایبر را براساس مفهوم «استفاده جبری از اینترنت» توضیح می‌دهد. این مفهوم با مؤلفه‌هایی مانند فقدان کنترل، اشتغال ذهنی، تعارض، علائم انزوا، و استفاده از اینترنت به‌عنوان یک استراتژی مقابله‌ای مشخص می‌شود. میرکرک و دیگران (۲۰۱۰) معتقدند اینترنت روشی بسیار ساده، قابل دستیابی و کم‌هزینه و در عین حال ناشناس است که می‌تواند به‌طور دائم و به‌عنوان ابزاری برای رهایی از مشکلات روزمره استفاده شود. وابستگی به فضای سایبر برای رهایی از شرایط استرس‌زا به ایجاد عوارضی مانند کاهش سلامت روانی - اجتماعی، انزوای اجتماعی و تنهایی منجر می‌شود.

در این مطالعه برای تبیین رابطه استفاده افراطی از اینترنت یا وابستگی سایبر با انزوای اجتماعی از نظریه‌های جابجایی اجتماعی و پارادوکس اینترنت استفاده شده است.



شکل ۱. مدل نظری تحقیق

پیشینه تجربی

پژوهش‌های انجام‌شده درباره رابطه وابستگی به فضای سایبر با انزوای اجتماعی را می‌توان به دو دسته تقسیم نمود.

دسته اول) انزوای اجتماعی و تنهایی را عامل گرایش افراد به استفاده از اینترنت تلقی می‌کنند (کاپلان^۱، ۲۰۰۷؛ لا رز، لین و ایستین، ۲۰۰۳). برخی از محققان مانند دیویس (۲۰۰۱) انزوای اجتماعی را عامل خطر برای وابستگی به فضای سایبر تلقی می‌کنند. نتایج مطالعه آمیکای - هامبورگر و بن - آرتزی (۲۰۰۳) نیز نشان داد که زنان تنها که جذب اینترنت شده بودند به دلیل تنهایی و انزوای اجتماعی بود.

همچنین برخی از مطالعات نشان داد که مشکلات روانی - اجتماعی (تنهایی و انزوای اجتماعی) رابطه مستقیمی با وابستگی به فضای سایبر دارد و منجر به خودگردانی ناقص می‌شود (لا رز، لین و ایستین، ۲۰۰۳؛ مراهان - مارتین و شوماخر، ۲۰۰۰؛ مراهان - مارتین، ۲۰۰۵).

دسته دوم) این رابطه را برعکس می‌کنند و استدلال می‌کنند که بدکاری‌های روانی - اجتماعی (مانند تنهایی و انزوای اجتماعی) ناشی از استفاده اعتیادآور، عادت‌ی یا مشکل‌زا از اینترنت است (مورگان و کاتن، ۲۰۰۳؛ مودی، ۲۰۰۱؛ تیلور و ترنر، ۲۰۰۲). به بیان دیگر انزوای اجتماعی نتیجه وابستگی به فضای سایبر است تا علت آن. همچنین نتایج بلندمدت دوری از ارتباط اجتماعی آفلاین (مانند از دست‌دادن شغل یا دوست) از جمله عوامل استرس‌زایی است که به غمگینی و دل‌تنگی منجر می‌شود (ویتنبرگ و ریس^۲، ۱۹۸۶). ترجیح‌دادن ارتباطات آنلاین آثار منزوی‌کننده در شرایط آفلاین به دنبال دارد؛ زیرا تعاملات اجتماعی آنلاین ارزشمندتر است و زمان کمتری در مقایسه با تعامل در دنیای واقعی به خود اختصاص می‌دهد. البته نارسایی در مهارت‌های اجتماعی احتمالاً از علت‌های مهم تنهایی است. در مطالعه استول^۳ (۱۹۹۵) و تارکل (۱۹۹۶) نشان داده شد که وابستگی به فضای سایبر منجر به انزوای اجتماعی می‌گردد.

یافته کرات و دیگران^۴ (۱۹۹۸) و مودی (۲۰۰۱) نشان داد که وابستگی به فضای سایبر با تجربه تنهایی و انزوای اجتماعی در کاربران ارتباط داشت. کاپلان (۲۰۰۳) نشان داد که افراد منزوی و تنها بیشتر تمایل دارند تا تعامل اجتماعی آنلاین را توسعه دهند؛ که این امر به نوبه خود می‌تواند به وابستگی به فضای سایبر منجر شود و انزوای اجتماعی را تقویت کند. در

1. Caplan
2. Wittenberg & Reis
3. Stoll
3. Kraut

مطالعه‌ای دیگر انگلبرگ و سجویگ (۲۰۰۴) نشان دادند که وابستگی به فضای سایبر با تنهایی بیشتر و سازگاری اجتماعی ضعیف‌تر و مهارت‌های هیجانی کمتر ارتباط دارد. در ایران نیز مطالعه صادقیان (۱۳۸۴) نشان داد که استفاده کنترل‌نشده از کامپیوتر به‌ویژه وقتی با دیگر فناوری‌ها از قبیل تلویزیون همراه باشد، کودک را در معرض خطر قرار می‌دهد. آثار مضر بر تکامل فیزیکی، اجتماعی و روانی دیده می‌شود؛ که از آنها می‌توان به مشکلات بینایی، صدمه‌های دستگاه اسکلتی، چاقی، نارسایی در مهارت‌های اجتماعی، مشکلات ارتباطی در خانواده و اعتیاد الکترونیکی اشاره کرد. در مطالعه زارع و کدیور (۱۳۸۶) درباره ارتباط استفاده از اینترنت و خلاقیت و خودکارآمدی دانش‌آموزان بر روی ۲۰۸ نفر از دانش‌آموزان سال سوم ریاضی فیزیک دبیرستان‌های بوشهر نشان داده شده است: خودکارآمدی و خلاقیت دانش‌آموزان کاربر اینترنت بالاتر از دانش‌آموزان غیرکاربر بوده است. نتایج مطالعه قاسم‌زاده، شهرآرای و مرادی (۱۳۸۶) بر روی ۱۹۶۸ دانش‌آموز دختر و پسر دبیرستانی تهران نشان داده است: معنادان به اینترنت از کاربران معمولی تنهاتر هستند؛ همچنین عزت نفس معنادان به اینترنت از کاربران معمولی پایین‌تر است. در مطالعه ناستی‌زایی (۱۳۸۸) درباره ارتباط اعتیاد به اینترنت با سلامت عمومی روی ۳۷۵ دانشجوی دختر و پسر دانشگاه علوم پزشکی سیستان و بلوچستان نشان داده: سلامت عمومی کاربران معتاد به اینترنت (به‌خصوص در زیر مقیاس‌های اضطراب و افسردگی) نسبت به کاربران عادی در معرض خطر بیشتری است؛ اما کاربران معتاد به اینترنت و کاربران عادی از نظر جسمانی در وضعیت یکسانی قرار داشتند و اختلال در کارکردهای اجتماعی دو گروه تفاوت معنی‌داری نداشت. مطالعه مسعودنیا (۱۳۹۰)، تمنایی‌فر و همکاران (۱۳۹۲) و حسن‌زاده و طبالوندانی (۱۳۹۵) برخی آثار منفی استفاده از اینترنت را تأیید کرد.

۳. روش‌شناسی

این پژوهش، در قالب طرحی توصیفی - تحلیلی و به‌صورت مقطعی انجام شده است. جامعه آماری تحقیق شامل کلیه دانش‌آموزان پسر و دختر دبیرستانی در دو ناحیه اول و دوم آموزش و پرورش شهر یزد بوده‌اند. برای انتخاب نمونه معرف جامعه از روش نمونه‌گیری طبقه‌ای متناسب استفاده شده است. در این روش برای اینکه انتساب بهینه انجام شود، دانش‌آموزان زیرگروه‌های مختلف، با همان نسبت در جامعه در نمونه نیز حضور دارند. به بیان دیگر ابتدا دانش‌آموزان براساس درصد تعداد آنها، پایه تحصیلی و جنسیت طبقه‌بندی و سپس با در نظر گرفتن نسبت‌شان در هر طبقه، به همان نسبت در نمونه نیز لحاظ شده‌اند. با استفاده از فرمول اصلاح‌شده کوکران ۵۳۵ دانش‌آموز (۳۱۷ دختر و ۲۱۸ پسر) دبیرستانی در دو ناحیه اول و دوم آموزش و پرورش شهر یزد (با معیار استفاده از اینترنت دست‌کم طی سال گذشته با مقاصد

مختلف) انتخاب شده‌اند. در این تحقیق از دانش‌آموزان دربارهٔ وضعیت استفاده از اینترنت و کامپیوتر سؤال شده است می‌توانستند وارد مطالعه شوند.

ابزار اندازه‌گیری متغیرها عبارت بودند از:

آزمون اعتیاد به اینترنت^۱: این آزمون مرکب از ۲۰ گویه و براساس طیفی پنج‌درجه‌ای (به ندرت، گاهی اوقات، اغلب، بسیار زیاد، همیشه) نمره‌گذاری شده و گزاره‌های این آزمون براساس ملاک‌های DSM-IV-TR برای تشخیص قماربازی بیمارگونه طراحی شده است. این پرسش‌نامه جنبه‌های مختلف اعتیاد را می‌سنجد و تعیین می‌کند که آیا استفادهٔ بیش از حد از اینترنت بر جنبه‌های مختلف زندگی فرد اثر دارد یا خیر (مورالی و جرج، ۲۰۰۷). دامنهٔ نمرات این مؤلفه‌ها برای کل مقیاس برابر با ۲۰ الی ۱۰۰ می‌باشد. نقطهٔ برش در این مقیاس نمرهٔ ۴۹ تعیین شده است. به بیان دیگر اگر دانش‌آموز در آزمون اعتیاد به اینترنت یانگ، نمرهٔ مساوی یا پایین‌تر از ۴۹ را به‌دست بیاورد در گروه کاربران عادی اینترنت و در صورتی که نمرهٔ بالاتر از ۴۹ را کسب بکند در گروه کاربران معتاد به اینترنت قرار می‌گرفت (ناستی زایی، ۱۳۸۸). در مطالعهٔ یانگ و همکاران (سالی^۲، ۲۰۰۶) پایایی درونی پرسش‌نامه ۰/۹۲ ذکر شده و پایایی به روش بازآزمایی نیز معنادار گزارش شده است. در ارتباط با روایی پرسش‌نامه اعتیاد به اینترنت ویدیانته و مک‌موران^۳ (۲۰۰۴) در مطالعه‌ای با عنوان «بررسی ویژگی‌های روان‌سنجی پرسش‌نامهٔ اعتیاد به اینترنت یانگ» روایی صوری این پرسش‌نامه را بسیار بالا ذکر کردند و از طریق تحلیل عامل شش عامل برجستگی (استفادهٔ بیش از حد، بی‌توجهی به وظایف شغلی، فقدان کنترل، مشکلات اجتماعی، و تأثیر بر عملکرد) را به‌دست آوردند. در ایران پایایی و روایی آزمون اعتیاد به اینترنت در مطالعهٔ قاسم‌زاده، شهرآرای و مرادی (۲۰۰۷) برابر با ۰/۸۸؛ و در مطالعهٔ ناستی‌زایی (۱۳۸۸) برابر با ۰/۸۱ به‌دست آمد. همچنین علوی و همکاران (۱۳۸۸) در پژوهش خود برای نسخهٔ فارسی پرسش‌نامهٔ اعتیاد به اینترنت پنج عامل: صرف زمان بیش از حد در اینترنت، استفاده از اینترنت برای کسب آرامش روانی، برجستگی، استفادهٔ مرضی از چت‌روم، و بی‌توجهی به وظایف شغلی و تحصیلی را استخراج کردند. آنها علاوه بر این برای این پرسش‌نامه دو نوع روایی دیگر یعنی روایی محتوایی و افتراقی ($r = 0/5$) و سه نوع پایایی یعنی با روش بازآزمایی ($r = 0/79$)، همسانی درونی ($\alpha = 0/88$) و روش تصنیف ($r = 0/82$) را به‌دست آوردند. در پژوهش حاضر پایایی آزمون اعتیاد به اینترنت یانگ با استفاده از روش آلفای کرونباخ برابر با ۰/۸۸ به‌دست آمد که نشان از پایایی بالای پرسش‌نامه داشت.

1. IAT (Internet Addiction Test)
2. Sally
3. Widyanto & Mcmurran

مقیاس تنهایی دانشگاه کالیفرنیا، لس آنجلس (نسخه سوم)^۱ (راسل، ۱۹۹۶): انزوای اجتماعی در مطالعه حاضر به معنای ترک و گوشه‌گیری اجتماعی و با فراوانی نسبتاً پایین تعامل با دیگران مفهوم‌سازی شده است. برای اندازه‌گیری انزوای اجتماعی از مقیاس تنهایی دانشگاه کالیفرنیا، لس آنجلس (نسخه سوم) استفاده شده و این مقیاس مرکب از ۲۰ گویه براساس طیفی چهار درجه‌ای (اصلاً، به ندرت، گاهی اوقات، همیشه) نمره‌گذاری شده است. نسخه اولیه مقیاس تنهایی مرکب از ۲۰ گویه و با هدف توصیف تجربیات تنهایی افراد ساخته شده است. پایایی و روایی این مقیاس در چهار مطالعه‌ای که راسل و همکارانش بر روی نمونه‌های متفاوت انجام دادند تأیید شده است. برای مثال در چهار مطالعه انجام شده بر روی دانشجویان (راسل، کائو و کاترونا، ۱۹۸۷)، پرستاران (کنستابل و راسل، ۱۹۸۶)، معلمان (راسل، کائو و کاترونا، ۱۹۸۷)، و بزرگسالان (راسل و کاترونا، ۱۹۹۱)، مقدار پایایی با استفاده از روش آلفای کرونباخ به ترتیب برابر با ۰/۹۲، ۰/۹۴، ۰/۸۹ و ۰/۸۹ به دست آمده است. افزون بر این راسل (۱۹۹۶) پایایی مقیاس تنهایی را با روش بازآزمایی و طی یک دوره یک‌ساله بررسی و مقدار پایایی این مقیاس را برابر با ۰/۷۳ محاسبه کرده است. همچنین، راسل، کائو و کاترونا (۱۹۸۷) روایی مقیاس تنهایی را از طریق اعتبار همگرا بررسی کرده‌اند. آنها همبستگی بسیار قوی بین مقیاس تنهایی دانشگاه کالیفرنیا، لس آنجلس (نسخه سوم) و دو مقیاس دیگر یعنی مقیاس تنهایی دانشگاه نیویورک^۲ و مقیاس تنهایی تفاضلی^۲ به دست آورده‌اند. همچنین راسل (۱۹۹۶) روایی سازه مقیاس تنهایی دانشگاه کالیفرنیا، لس آنجلس (نسخه سوم) را از طریق روابط معنادار آن با سنجه‌های کفایت روابط میان‌فردی و نیز از طریق همبستگی‌های بین تنهایی و سنجه‌های سلامت و بهزیستی در حد بالایی نشان داده است.

در مطالعه حاضر ابتدا این مقیاس به پارسی برگردانده و اعتبار ساختاری و پایایی درونی آن بررسی شد. به منظور تعیین ساختار عاملی و هنجاریابی مقیاس تنهایی دانشگاه کالیفرنیا، لس آنجلس (نسخه سوم) و نیز تعیین اینکه کدامیک از آیتم‌ها به بهترین نحو معرف هر یک از ابعاد مقیاس مذکور هستند، از روش تحلیل مؤلفه‌های اصلی بر روی ۲۰ ماده مقیاس انجام شده است. در این تحلیل از روش چرخش واریماکس استفاده شده و معیار انتخاب مقادیر ویژه بالاتر از یک بوده است.

1. UCLALS-v3 (University of California, Los Angeles Loneliness Scale)

2. NYULS (New York University Loneliness Scale)

2. DLS (Differential Loneliness Scale)

نتایج نشان داده است: از ۲۰ مقوله وارد شده برای تحلیل مؤلفه‌های اصلی سه عامل ایجاد شدند. این عوامل براساس مبانی نظری (هاوکلی، براون و کاسیوپو^۱، ۲۰۰۵) عبارت‌اند از:

- انزوا (احساس فراگیر تنهایی و نارضایتی اجتماعی در شخص)؛
- پیوستگی نسبی (احساسات شناخت، نزدیکی و حمایت اجتماعی، از طریق تماس منظم با تعداد زیادی از بستگان و دوستان نزدیک، تعداد زیاد عضویت در گروه‌ها و وابستگی مذهبی)؛
- پیوستگی جمعی (احساس همانندسازی و پیوستگی گروه یا در سطح اجتماعی از طریق تماس منظم با تعداد زیاد بستگان و دوستان نزدیک، تعداد زیاد عضویت گروهی، و وابستگی مذهبی).

نتایج نشان داده است: عامل اول (انزوا) بیشترین درصد از واریانس (۲۴/۸۱٪) انزوای اجتماعی را دارد. عامل دوم (پیوستگی نسبی) ۱۲/۹۳ درصد؛ و عامل سوم (پیوستگی جمعی) ۶/۸۴ درصد از واریانس انزوای اجتماعی را تبیین کرده‌اند. مجموع این سه عامل ۴۴/۵۸ درصد از واریانس کل را شامل می‌شود.

مقدار KMO برای انزوای اجتماعی برابر با ۰/۸۴۲ محاسبه شده و نشانگر تناسب حجم نمونه برای اجرای تحلیل مؤلفه‌های اصلی است. نتایج آزمون بارتلت ($p < ۰/۰۱$; $\chi^2_{(۱۹۰)} = ۲۸۹۷/۶$) نیز نشانگر درستی تفکیک عامل‌ها بوده است.

برای محاسبه میزان پایایی درونی مقیاس تنهایی از روش آلفای کرونباخ استفاده شده است. میزان پایایی درونی مقیاس تنهایی به‌طورکلی برابر با ۰/۸۰ و برای خرده مقیاس‌های انزوا، پیوستگی نسبی، و پیوستگی جمعی، به ترتیب برابر با ۰/۸۴، ۰/۷۸، و ۰/۷۲ به‌دست آمد. این مقادیر در سطح آلفای ۰/۰۵ معنادار بوده است.

ع. یافته‌ها

۵۳۵ نفر از دانش‌آموزان پسر (۴۰/۷ درصد) و دختر (۵۹/۳ درصد) دبیرستانی در دو ناحیه آموزش و پرورش شهر یزد بررسی شدند (جدول ۱). میزان وابستگی به فضای سایبر در دانش‌آموزان منتخب ۲۱/۷ درصد بوده است و ۷۷/۳ درصد دانش‌آموزان نیز علائم وابستگی به فضای سایبر را نداشته‌اند. ۲۸/۴ درصد دانش‌آموزان پایه اول، ۲۷/۵ درصد پایه دوم و ۴۴/۱ درصد پایه سوم دبیرستان بودند. ۹۱/۴ درصد از پاسخگویان در منزل و ۸/۶ درصد نیز در خارج از منزل (کافی‌نت و مدرسه) از اینترنت استفاده می‌کنند. همچنین ۳۸/۱ درصد از دانش‌آموزان کمتر از ۱ ساعت در شبانه‌روز؛ ۳۳/۳ درصد بین ۱ الی ۲ ساعت در شبانه‌روز؛ ۱۷/۹ درصد بین

1. Hawkley, Browne, & Cacioppo

تأثیر وابستگی به فضای سایبر بر انزوای اجتماعی دانش‌آموزان دبیرستانی

۲ الی ۳ ساعت در شبانه‌روز؛ ۵/۶ درصد بین ۳ الی ۴ ساعت در شبانه‌روز؛ و ۵/۰ درصد بیش از ۵ ساعت در شبانه‌روز از اینترنت استفاده می‌کردند. دامنه سنی پاسخگویان ۱۴ تا ۱۹ سال (۱/۱۳ ± ۱۶/۴) بوده است.

جدول ۱. ویژگی‌های اجتماعی - جمعیت‌شناختی نمونه

متغیر	(%) فراوانی	$M \pm (SD)$
سن	-	۱۶/۴ ± ۱/۱۳
جنس		
پسر	۲۱۸ (۴۰/۷)	
دختر	۳۱۷ (۵۹/۳)	
پایه تحصیلی		
اول	۱۵۲ (۲۸/۴)	
دوم	۱۴۷ (۲۷/۵)	
سوم	۲۳۶ (۴۴/۱)	
مکان استفاده از اینترنت		
منزل	۴۵۹ (۸۵/۸)	
کافی‌نت	۵۲ (۹/۷)	
مدرسه	۲۴ (۴/۵)	
میزان استفاده در شبانه‌روز		
کمتر از ۱ ساعت	۲۰۴ (۳۸/۱)	
بین ۱ الی ۲ ساعت	۱۷۸ (۳۳/۳)	
بین ۲ الی ۳ ساعت	۹۶ (۱۷/۹)	
بین ۳ الی ۴ ساعت	۳۰ (۵/۶)	
بیش از ۵ ساعت	۲۷ (۵/۰)	
وابستگی به فضای سایبر		
بلی	۱۱۶ (۲۱/۷)	
خیر	۴۱۹ (۷۸/۳)	

با استفاده از آزمون t دو نمونه مستقل دانش‌آموزان وابسته به سایبر و دانش‌آموزان با استفاده عادی از اینترنت (از نظر انزوای اجتماعی به‌طور کلی و مؤلفه‌های آن، یعنی انزوا، پیوستگی نسبی، و پیوستگی جمعی) مقایسه شدند (جدول ۲). تفاوت معناداری میان کاربران عادی و کاربران وابسته به فضای سایبر از نظر انزوای اجتماعی ($t_{(۵۳۳)} = ۷/۶۵$; $p < ۰/۰۱$) وجود داشت. به بیان دیگر میانگین نمره انزوای اجتماعی در میان کاربران وابسته به فضای سایبر بیشتر از کاربران عادی بوده است.

همچنین تفاوت معناداری میان کاربران عادی و کاربران وابسته به فضای سایبر از نظر مؤلفه‌های انزوا ($t_{(۵۳۳)} = ۷/۶۸$; $p < ۰/۰۱$)؛ پیوستگی نسبی ($t_{(۵۳۳)} = ۳/۲۱$; $p < ۰/۰۱$) و پیوستگی جمعی ($t_{(۵۳۳)} = ۲/۴۴$; $p < ۰/۰۵$) وجود داشت. گفتنی است براساس مقیاس تنهایی نمره بالاتر بر روی خرده مقیاس پیوستگی نسبی، به معنای پایین‌تر بودن پیوستگی نسبی، و نمره بالا بر روی خرده مقیاس پیوستگی جمعی به معنای پایین‌بودن پیوستگی جمعی در میان کاربران است.

مسائل اجتماعی ایران، سال دهم، شماره ۲

جدول ۲. مقایسه کاربران عادی و کاربران وابسته به فضای سایبر از نظر انزوای اجتماعی و مؤلفه‌های آن

متغیر	کاربران عادی		کاربران وابسته به فضای سایبر		t	p
	M ± (SD)	n	M ± (SD)	n		
انزوا	۲/۱ ± ۰/۶۳	۴۱۹	۲/۶ ± ۰/۶۱	۱۱۶	۷/۶۸	۰/۰۰۰
پیوستگی نسبی	۲/۳ ± ۰/۷۰	۴۱۹	۲/۵ ± ۰/۶۴	۱۱۶	۳/۲۱	۰/۰۰۱
پیوستگی جمعی	۲/۱ ± ۰/۶۱	۴۱۹	۲/۳ ± ۰/۷۶	۱۱۶	۲/۴۴	۰/۰۱۵
کل	۲/۱۴ ± ۰/۴۵	۴۱۹	۲/۵ ± ۰/۴۶	۱۱۶	۷/۶۵	۰/۰۰۰

در ادامه به منظور تعیین سهم هر یک از متغیرهای اجتماعی- جمعیت‌شناختی و وابستگی به فضای سایبر در تبیین واریانس انزوای اجتماعی در میان دانش‌آموزان تحلیل رگرسیون خطی چندگانه سلسله‌مراتبی در دو مرحله انجام شد. نتایج جدول ۳ نشان داد: متغیرهای دسته اول (اجتماعی- جمعیت‌شناختی) که در مرحله اول وارد مدل شدند، سهمی در پیش‌بینی و تبیین واریانس انزوای اجتماعی دانش‌آموزان نداشتند ($R^2_{Adj.} = ۰/۰۱$)، $p > ۰/۰۱$ ، $F(4,522) = ۰/۰۵$). با نگاه به ضرایب بتای متغیرهای جنس ($\beta = ۰/۰۰۷$, $p > ۰/۰۵$)؛ سن ($\beta = ۰/۰۱۸$, $p > ۰/۰۵$)؛ پایه تحصیلی ($\beta = ۰/۰۵۳$, $p > ۰/۰۵$)؛ و میزان استفاده (به دقیقه) از اینترنت ($\beta = ۰/۰۶۳$, $p > ۰/۰۵$) مشخص می‌شود که این دسته از متغیرهای اجتماعی- جمعیت‌شناختی فاقد توان پیش‌بینی انزوای اجتماعی در میان دانش‌آموزان بوده است.

در مرحله دوم متغیر پیش‌بین وابستگی به فضای سایبر وارد مدل شد. این متغیر ۱۲/۲ درصد از واریانس متغیر ملاک انزوای اجتماعی را تبیین کرد ($R^2_{Adj.} = ۰/۱۲۲$)؛ $R^2 = ۰/۳۸۱$ ؛ $\beta = ۰/۰۱$ ، $p < ۰/۰۱$ ، $F(1,52) = ۷۳/۵$. در مجموع مدل موفق شد ۱۲/۳ درصد از واریانس انزوای اجتماعی در میان دانش‌آموزان را تبیین نماید ($R^2_{Adj.} = ۰/۱۲۳$)؛ $R^2 = ۰/۱۳۱$. نتایج تحلیل واریانس یک‌راهه نیز نشان داد که مدل رگرسیون معنادار است ($F(5,52) = ۱۵/۷$ ، $p < ۰/۰۱$).

جدول ۳. رگرسیون سلسله‌مراتبی چندگانه متغیر انزوای اجتماعی

مرحله	متغیر	β	t	p	ΔR^2	ΔR^2 تنظیم شده	F تغییر یافته	p
۱	متغیرهای اجتماعی - جمعیت‌شناختی				۰/۰۰۸	۰/۰۰۱	۱/۱۰	N. S. ^a
	جنس	۰/۰۰۷	۰/۱۵۷	N. S.				
	سن	۰/۰۱۸	۰/۲۹۲	N. S.				
	پایه تحصیلی	۰/۰۵۳	۰/۸۵۰	N. S.				
۲	میزان استفاده (به دقیقه)	۰/۰۶۳	۱/۴۴	N. S.	۰/۱۲۳	۰/۱۲۲	۷۳/۵	۰/۰۰۰
	وابستگی به فضای سایبر	۰/۳۸۱	۸/۵۷	۰/۰۰۰				

$$\text{Total } R^2 = ۰/۱۳۱; R^2_{Adj.} = ۰/۱۲۳; F(5,52) = ۱۵/۷; P < ۰/۰۱$$

عدم معناداری^a

۵. بحث و نتیجه‌گیری

مطالعه حاضر با هدف تعیین میزان وابستگی به یکی از مهم‌ترین تکنولوژی‌های ارتباطی جدید یعنی اینترنت و انزوای اجتماعی در میان نوجوانان انجام شده است. میزان وابستگی به فضای سایبر در نوجوانان بررسی شده به نسبت بالا بود (۲۱/۷ درصد). این نتیجه با یافته‌های پژوهش‌های خارجی درباره میزان بالای وابستگی به فضای سایبر همخوانی دارد (فاکسر، ۲۰۰۸؛ چو و هسیانو، ۲۰۰۲؛ وو و ژو، ۲۰۰۴؛ سیوموز و دیگران، ۲۰۰۸) و نشان می‌دهد که میزان اعتیاد به اینترنت و یا وابستگی به فضای سایبر در ایران نیز در حال افزایش است. همچنین نتایج این مطالعه با یافته‌های پژوهش‌های پیشین در ایران (مسعودنیا، ۱۳۹۰؛ قاسم زاده، شهرآرای و مرادی، ۱۳۸۶؛ محمدبیگی و محمدصالحی، ۱۳۹۰؛ درگاهی و رضوی، ۱۳۸۶؛ معیدفر، حبیب‌پور گتایی، و گنجی، ۱۳۸۸؛ خواجه موگهی و علاسوند، ۱۳۸۹؛ ویزشفر، ۱۳۸۴) همخوانی دارد.

تفاوت معناداری بین دو گروه کاربران عادی و وابسته به فضای سایبر از نظر انزوای اجتماعی وجود دارد. کاربران وابسته به فضای سایبر میزان انزوای اجتماعی بالاتری نسبت به کاربران عادی داشتند. این کاربران بیشتر احساس تنهایی و نادیده گرفته شدن از طرف دیگران می‌کردند و می‌انگاشتند که دوست و همنشین ندارند.

نتایج حاصل از مقایسه این دو گروه با توجه به سه مؤلفه انزوای اجتماعی نیز نشان داد که تفاوت معناداری بین دو گروه از نظر نخستین مؤلفه انزوای اجتماعی یعنی انزوا وجود داشت. در حالی که میانگین نمره کاربران عادی در خرده مقیاس انزوا برابر با ۲/۱ بوده، میانگین نمره کاربران وابسته به فضای سایبر برابر با ۲/۶ بوده است.

تفاوت معناداری بین دو گروه کاربران عادی و کاربران وابسته به فضای سایبر از نظر دومین مؤلفه انزوای اجتماعی یعنی پیوستگی نسبی وجود داشت. کاربران عادی احساسات نزدیکی، شناخت و حمایت بیشتری در سطح اجتماعی از طریق تماس منظم با تعداد زیادی از بستگان و دوستان صمیمی داشتند، عضویت گروهی در تعداد زیاد و وابستگی مذهبی هم داشتند. کاربران وابسته با ناسازگاری کمتر از کاربران عادی احساس می‌کردند افرادی وجود دارند که بتوانند حرف دل‌شان را به او بزنند؛ یا از آنها کمک بخواهند؛ و یا افرادی وجود دارند که می‌توانند آنها را درک کنند؛ و کمتر از کاربران عادی انتظار داشتن دوست صمیمی را داشتند.

سرانجام تفاوت معناداری بین دو گروه مذکور از نظر سومین مؤلفه انزوای اجتماعی یعنی پیوستگی جمعی وجود داشت. میزان پیوستگی جمعی در کاربران وابسته پایین‌تر از کاربران عادی بود. کاربران عادی، احساس همانندسازی و پیوستگی گروهی بالاتری در سطح اجتماعی (از طریق تماس منظم با تعداد زیاد بستگان و دوستان نزدیک، عضویت گروهی در تعداد زیاد، و

وابستگی مذهبی) در مقایسه با کاربران وابسته با استفاده ناسازگارانه داشتند. به بیان دیگر کاربران عادی احساس صمیمیت و خونگرمی و سازگاری بیشتری با افراد پیرامون خود داشتند. نتایج پژوهش حاضر با برخی از مطالعات پیشین هماهنگ است. کرات و دیگران (۱۹۹۸) نشان دادند که استفاده زیاد از اینترنت و کامپیوتر با تجربه تنهایی و انزوای اجتماعی در ارتباط است. در مطالعه برنر (۱۹۹۷)، استول (۱۹۹۵) و تارکل (۱۹۹۶) نشان داده شد که استفاده از اینترنت به انزوای اجتماعی منجر می‌شود. در مطالعه انگلبرگ و سجویگ (۲۰۰۴) در استفاده مکرر از اینترنت با تنهایی بیشتر، سازگاری اجتماعی ضعیف‌تر و مهارت‌های هیجانی کمتر ارتباط دیده می‌شود. همچنین مودی (۲۰۰۱) دریافت وابستگی به فضای سایبر با سطوح تنهایی هیجانی بالاتر و سطوح پایین تنهایی اجتماعی رابطه دارد. کاپلان (۲۰۰۳) رابطه دو سویه میان وابستگی به فضای سایبر و انزوای اجتماعی را نشان داده است. وی دریافت که افراد منزوی و تنها بیشتر تمایل به تعامل اجتماعی آنلاین دارند که این امر می‌تواند به استفاده مسئله‌آفرین از اینترنت منجر شود و انزوای اجتماعی را تشدید کند.

درباره مکانیسم‌های اثرگذاری وابستگی به فضای سایبر بر انزوای اجتماعی نظریه‌ها و فرضیه‌های مختلفی وجود دارد. در نظریه جابجایی اجتماعی گفته می‌شود: ارتباط اجتماعی در اینترنت که جایگزین تعامل اجتماعی روزمره با خانواده و دوستان می‌شود، همراه با آثار منفی بر بهزیستی و سلامت کاربران است (شکلوفسکی، کرات و راینی، ۲۰۰۴؛ مش، ۲۰۰۱؛ گرشانی، ۲۰۰۰). شواهد نشان می‌دهد: تعاملات آنلاین از نظر سلامت روان قابل جایگزینی با تعاملات اجتماعی آفلاین نیستند و کمتر احتمال دارد در مقایسه با تعاملات آفلاین به پیوندهای قوی یا حمایت اجتماعی بادوام منجر شوند (ولاک، میچل و فینکلهور، ۲۰۰۳). مطابق با نظریه جابجایی اجتماعی تمایل به استفاده بیش از حد از اینترنت به‌ویژه فعالیت‌های اینترنتی که به‌صورت موج‌سواری انجام می‌شوند در روابط فرد با خانواده و دوستان اختلال ایجاد می‌کند و منجر به انزوای اجتماعی و تنهایی می‌شود.

مدل نظری پارادوکس اینترنت با اشاره به اثرات دوگانه اینترنت بر این اعتقاد است: اینترنت از یک‌سو در افراد ایجاد عوارض منفی و آسیب در وضعیت سلامتی‌شان می‌کند و از سوی دیگر افراد با گرایش به استفاده افراطی از آن سعی می‌کنند تا آن عوارض را رفع نمایند (کرات و دیگران، ۱۹۹۸). این نظریه نشان داده است که وابستگی به تکنولوژی‌های نوین مانند اینترنت، استلزام و تعهد اجتماعی فرد را در دنیای واقعی کاهش می‌دهد و در نتیجه سلامت روان آنها را تضعیف می‌کند. مطابق با این نظریه وابستگی به فضای سایبر باعث بروز آسیب‌های روانی - اجتماعی مانند انزوای اجتماعی و تنهایی می‌شود. در این موقعیت فرد سعی می‌کند تا با ارتباط با اینترنت این آسیب‌ها و عارضه‌ها را جبران کند. در نتیجه هر چقدر افراد تلاش بیشتری برای

رفع عوارض وابستگی به فضای سایبر انجام می‌دهند، از روابط اجتماعی واقعی با خانواده و دوستان‌شان کاسته و بر میزان انزوای اجتماعی آنها افزوده می‌شود (لا رز، ایستین و گرگ، ۲۰۰۱ الف).

نظریه «استفاده جبری از اینترنت» با استفاده از مفاهیمی مانند فقدان کنترل، اشتغال ذهنی، تعارض، علائم انزوا (میرکرک و دیگران، ۲۰۱۰) معتقد است که اینترنت روشی بسیار ساده، قابل دستیابی و کم‌هزینه و در عین حال ناشناس است که می‌تواند به‌طور مستمر از سوی افراد به‌عنوان ابزاری برای رهایی از مشکلات روزمره استفاده شود. این گرایش به استفاده بیش از حد از اینترنت برای رهایی از موقعیت‌های و شرایط استرس‌زا، و در عین حال منجر به ایجاد عوارضی مانند کاهش سلامت روانی - اجتماعی، انزوای اجتماعی و تنهایی می‌شود.

پژوهش حاضر نشان داد که وابستگی به فضاهای سایبر می‌تواند به‌عنوان یک عامل خطر برای انزوای اجتماعی عمل کند. با توجه به اینکه بهره‌گیری از تکنولوژی‌های ارتباطی نوین مانند اینترنت از ابزارهای اساسی فعالیت‌های روزمره به ویژه فعالیت‌های علمی و آموزشی است؛ لازم است برای پیشگیری از وابستگی مفرط به فضاهای سایبر راهکارهای مداخله‌ای برای کاهش وابستگی و تعدیل و اصلاح الگوهای استفاده از اینترنت اجرا شود. راهکارهای متعددی برای اصلاح رفتار استفاده افراطی از اینترنت در مطالعات مختلف و در کشورهای متفاوت عرضه شده است. این راهکارهای مداخله‌ای شامل طیف وسیعی از شیوه‌ها، تکنیک‌های رفتاری تا فنون پیشرفته‌تر (مانند مدل‌های درمانی و شناختی، یا مدل‌های درمانی شناخت‌محور و میان‌فردی) می‌شود. مداخله‌های مزبور برای ترک یا کاهش وابستگی به فضاهای سایبری از سوی کاربر طراحی شده‌اند. برخی از عمده‌ترین مداخله‌ها عبارتند از: عمل به شیوه مخالف^۱ (تجدید سازمان چگونگی مدیریت زمان و تهیه جدول زمانی جدید برای استفاده کاربران)؛ استفاده از متوقف‌کننده‌های بیرونی^۲ (مثل استفاده از ساعت زنگ‌دار یا شنی برای تنظیم زمان شروع و پایان استفاده از اینترنت)؛ تعیین اهداف (مانند طراحی جدول زمانی برای کاربر که بر مبنای آن ۲۰ ساعت کار با اینترنت یا کامپیوتر در زمان‌های مناسب طراحی شده است و کاربران باید آن را در تقویم یا برنامه هفتگی بنویسند)؛ پرهیزکردن (در صورتی که معلوم شود اصلاح و تغییر الگوی استفاده از یک کاربرد یا برنامه‌ای خاص با شکست مواجه شده است، از آن کاربرد یا برنامه خاص صرف نظر می‌کنیم و به راهکار مداخله‌ای بعدی می‌رسیم که ممکن است مناسب‌تر باشد)؛ استفاده از کارت‌های یادآوری^۳ (تهیه کارت‌هایی که روی آن دست‌کم پنج

1. Practicing The Opposite
2. External Stoppers
3. Reminder Cards

برآیند منفی وابستگی به فضای سایبر، مانند از دست دادن دوستان، دوری از والدین، مشاجره در منزل، مشکلات آموزشی و شغلی و نظایر آن نوشته شود؛ گروه‌های حمایتی^۱ (بسیاری از نوجوانان وابسته به فضای سایبر به دلیل فقدان حمایت اجتماعی در زندگی واقعی، به استفاده اعتیادآور از اینترنت و کامپیوتر برانگیخته می‌شوند. گروه‌های حمایتی شرایط زندگی واقعی افراد وابسته به اینترنت را به گونه‌ای تغییر می‌دهند که توانایی آنها برای پیدا کردن دوستان افزایش پیدا می‌کند و از این طریق وابستگی‌شان به گروه‌های آنلاین و مجازی کاهش می‌یابد؛ خانواده درمانی^۲ (خانواده درمانی، یکی از فنون درمانی جدید برای ترک استفاده آسیب‌شناختی از اینترنت/ کامپیوتر، به ویژه در میان افرادی است که روابط خانوادگی آنها به دلیل اعتیاد به کامپیوتر یا اینترنت آشفته شده است)؛ تقویت خودپنداره (مطابق با مدل شناختی - رفتاری، افرادی که از خودپنداره ضعیفی در دنیای واقعی دارند، یعنی باورهای منفی درباره خود دارند، معمولاً از شناخت‌های ناسازگارانه، مانند داشتن تردید به خود، خودکارآمدی پایین و ارزیابی منفی از خود دارند. افراد دارای خودپنداره منفی، احتمالاً از فضاهای سایبر برای دستیابی به بازخورد مثبت در محیطی غیرتهدیدکننده استفاده می‌کنند)؛ آموزش و اطلاع‌رسانی (لازم است اطلاع‌رسانی درباره عوارض اعتیاد به اینترنت/ کامپیوتر، از سوی نهادهایی مانند سازمان آموزش و پرورش، صدا و سیما، خانواده و مراکز ارائه‌کننده مراقبت‌های بهداشتی به دانش‌آموزان ارائه شود)؛ نظارت بر استفاده از اینترنت و فضاهای سایبر (راهبرد نظارت بر میزان استفاده و نیز کیفیت استفاده از اینترنت توسط نوجوانان از سوی والدین به‌ویژه یکی از روش‌های سودمند درباره کاربرانی است که به تازگی به استفاده از تکنولوژی‌هایی مانند اینترنت گرایش پیدا کرده‌اند).

با توجه به وجود برخی محدودیت‌ها در مطالعه حاضر تعمیم نتایج این مطالعه باید با احتیاط انجام گیرد. از آنجا که این مطالعه به شیوه پیمایشی و مقطعی انجام شده، یک سؤال اساسی هنوز بی‌پاسخ مانده است و آن اینکه آیا نوجوانانی که احساس انزوای بالاتری در مقایسه با نوجوانان دیگر داشتند تمایل بیشتری به استفاده ناسازگارانه از اینترنت داشتند (فرضیه گرانش) یا برعکس یعنی استفاده ناسازگارانه از اینترنت منجر به انزوای اجتماعی در میان نوجوانان شده است (فرضیه رشدی). بنابراین برای پاسخ به این سؤال و دستیابی به نتایج دقیق‌تر لازم است مطالعات بیشتری با استفاده از روش‌های طولی، پیگیرانه و نیز روش پس‌رویدادی انجام شود. افزون بر این با توجه به اینکه از مقیاس‌های خودسنج در مطالعه حاضر استفاده شده است و این ابزارها تا حد زیادی ممکن است تحت تأثیر علائق افراد به معرفی خود

4. Support groups

5. Family therapy

یا خودنمایی و یا استراتژی‌های مدیریت برداشت قرار گیرد (فارنهام، گرینوالد و باناجی، ۱۹۹۹)؛ بنابراین به محققان آینده پیشنهاد می‌شود که برای سنجش متغیرهای خود از مقیاس‌های خودسنج همراه با مقیاس‌های غیرمستقیم‌تر که نسبت به این اثرات کمتر آسیب‌پذیرند استفاده کنند.

سپاسگزاری

از مدیریت محترم پژوهشکده تعلیم و تربیت سازمان آموزش و پرورش استان یزد و نیز از همه مدیران مدارس منتخب شهر یزد به‌خاطر همکاری‌های صمیمانه‌شان سپاسگزاری می‌شود.

منابع

- تمنایی‌فر، محمدرضا، فریبرز صدیقی ارفعی؛ زینب گندمی (۱۳۹۲). «بررسی رابطه روان رنجورخویی با اعتیاد به اینترنت در گروهی از دانش‌آموزان»، *مجله پزشکی هرمزگان*، سال هفدهم، شماره ۱: ۶۹-۷۵.
- حسن‌زاده، رمضان و طاهره ثنایی طبالوندانی (۱۳۹۵) «بررسی ارتباط بین اعتیاد به اینترنت با سلامت روان دانشجویان دانشگاه آزاد ساری»، *مجله سلامت خانواده*، دوره چهارم، شماره ۴ (پیاپی ۱۶): ۱۵-۲۰.
- خواجه موگهی، ناهید و مریم علاسوند (۱۳۸۹) «بررسی متغیرهای شخصیتی پیش‌بینی‌کننده اعتیاد به اینترنت»، *مجله علمی پزشکی*، دوره نهم، شماره ۴ (مسلسل ۶۷): ۳۵۶-۳۵۹.
- درگاهی، حسین و سید منصور رضوی (۱۳۸۶) «اعتیاد به اینترنت و عوامل مؤثر بر آن در ساکنان منطقه ۲ غرب تهران»، *فصلنامه پایش*، دوره ششم، شماره ۳: ۲۶۵-۲۷۲.
- زارع زاده، کمال و کدیور، پروین (۱۳۸۶) «مقایسه خودکارآمدی و خلاقیت در دانش‌آموزان کاربر اینترنت و دانش‌آموزان غیر کاربر»، *فصلنامه تعلیم و تربیت*، دوره بیست و سوم، شماره ۱ (مسلسل ۸۹): ۱۱۱-۱۳۳.
- صادقیان، عفت (۱۳۸۴) «تأثیر کامپیوتر و اینترنت بر کودکان و نوجوانان»، *مجله الکترونیکی پژوهشگاه مرکز اطلاعات و مدارک علمی ایران (نما)*، دوره چهارم، شماره ۳: ۳۲-۴۳.
- علوی، سیدسلیمان، مهدی اسلامی، محمدرضا مراثی، مصطفی نجفی، فرشته جنتی فرد، حسین رضاپور (۱۳۸۹) «ویژگی‌های روان‌سنجی آزمون اعتیاد به اینترنت یانگ»، *مجله علوم رفتاری*، دوره چهارم، شماره ۳: ۱۸۳-۱۸۹.
- قاسم‌زاده لیلی، مهرناز شهرآرای و علیرضا مرادی (۱۳۸۶) «بررسی میزان شیوع اعتیاد به اینترنت و رابطه آن با تنهایی و عزت‌نفس در دانش‌آموزان دبیرستانی شهر تهران»، *فصلنامه تعلیم و تربیت*. سال بیست و سوم، شماره ۱ (پیاپی ۸۹): ۴۱-۶۸.

محمدبیگی، ابوالفضل و نرگس محمدصالحی (۱۳۹۰) «شیوع وابستگی به اینترنت و عوامل مؤثر بر آن در دانشجویان»، *مجله دانشگاه علوم پزشکی گیلان*، دوره بیستم، شماره ۷۸: ۴۱-۴۸.
مسعودنیا، ابراهیم (۱۳۹۰) «رابطه استفاده آسیب‌شناختی/ جبری از اینترنت با بروز علایم اضطراب و بیخوابی در میان اعضای هیئت علمی دانشگاه یزد»، *فصلنامه پژوهش و برنامه‌ریزی در آموزش عالی*، سال هفدهم، شماره ۳ (مسلسل ۶۱): ۷۵-۹۶.
معیدفر، سعید، کرم حبیب‌پور گتایی، احمد گنجی (۱۳۸۸) «مطالعه پدیده استفاده از اینترنت در بین نوجوانان و جوانان ۱۵ تا ۲۵ سال شهر تهران»، *فصلنامه رسانه*، دوره دوم، شماره ۲: ۴۳-۶۶.

ناستی زایی، ناصر (۱۳۸۸) «بررسی ارتباط سلامت عمومی با اعتیاد به اینترنت»، *مجله تحقیقات علوم پزشکی زاهدان (طبییب شرق)*، دوره یازدهم، شماره ۱: ۵۷-۶۳.
ویزشر، فاطمه (۱۳۸۴) «بررسی میزان اعتیاد به اینترنت در استفاده‌کنندگان از کافی‌نت‌های شهر لار»، *فصلنامه اصول بهداشت روانی*، شماره ۲۵ و ۲۶: ۲۷-۳۴.

- Amichai-Hamburger, Y., & Ben-Artzi, E. (2003) "Loneliness and Internet Use", *Comput Hum Behav*, 19: 71-80.
- Anderson, K.J. (2001) "Internet Addiction among College Students", An Explanatory Study", *J American Coll Health*, 50: 21-26.
- Baumeister, R.F., & Leary, M.R. (1995) "The Need to Belong: Desire for Interpersonal Attachments as a Fundamental Human Motivation", *Psychol Bull*, 117 (3): 497-529.
- Brenner, V. (1997) "Psychology of Computer Use: Xlvii. Parameters of Internet Use, Abuse and Addiction: The First 90 Days of the Internet Usage Survey", *Psychol Rep*, 80: 879-882.
- Byun, S., Byun, S., Ruffini, C., Mills, J.E., Douglas, A.C., Niang, M., Stepchenkova, S., Lee, S.K., Loutfi, J., Lee, J.K., Atallah, M., & Blanton, M. (2009) "Internet Addiction: Metasynthesis Of 1996-2006 Quantitative Research", *Cyberpsychol Behav.*, 12 (2): 203-207.
- Caplan, S.E. (2003) "Preference for Online Social Interaction: A Theory of Problematic Internet Use and Psychosocial Well-Being", *Com Res*, 30 (6): 625-648.
- Caplan, S.E. (2007) "Relations among Loneliness, Social Anxiety, And Problematic Internet Use", *Cyberpsychol Behav*, 10: 234.
- Chou, C., & Hsiao, M.C. (2002) "Internet Addiction, Usage, Gratification, and Pleasure Experience: The Taiwan College Students' Case", *Comput Educ*, 35: 65-80.
- Constable, J.P., & Russell, D.W. (1986) "Effect of Social Support and the Work Environment upon Burnout among Nurses". *J Hum Stress*, 12: 20-26.

- Davis, R.A. (2001) "A Cognitive-Behavioral Model of Pathological Internet Use", *Comput Human Behav*, 17: 187-95.
- Engelberg, E., & Sjoberg, L. (2004) "Internet Use, Social Skills, and Adjustment", *Cyberpsychol Behav*, 7 (1): 41-47.
- Eysenck, H.J., & Eysenck, S.E.G. (1975) *Manual: Eysenck Personality Inventory*, San Diego: Educational and Industrial Testing Service.
- Fackler M. (2008) In Korea, A Boot Camp Cure For Web Obsession", *New York Times*, [Http://www.nytimes.com/2007/11/18/Technology/18rehab.html](http://www.nytimes.com/2007/11/18/Technology/18rehab.html). Retrieved 2008-05-07.
- Fallah Mehneh, T. (2007) "Disorder of Internet Addiction". *Psi*, 1: 26-31.
- Farnham, S.D., Greenwald, A.G., & Banaji, M.R. (1999) "Implicit Self-Esteem", in D. Abrams, And M. A. Hogg, *Social Identity and Social Cognition*, Bodmin: M.P.G. Books Ltd: (Pp. 230-248).
- Gershuny, J. (2000) *Changing Times: Work and Leisure in Postindustrial Society*, New York: Oxford University Press.
- Gottman, J., Gonso, J., & Rasmussen, B. (1975) "Social Competence, Social Interaction, and Friendship in Children", *Child Develop*, 46: 709-718.
- Gray, N.J., & Klein, J.D. (2006) "Adolescents and the Internet: Health and Sexuality Information." *Curr Opin Obstet Gynecol*, 18: 519-524.
- Greenfield, D.N. (1999) The Nature of Internet Addiction: Psychological Factors in Compulsive Internet Use, Presentation at The 1999 Meetings of The American Psychological Association, Boston Ma August 20.
- Griffiths, M.D., & Hunt, N. (1999) "Dependence on Computer Games by Adolescents". *Psychol Rep*, 82 (2): 475-480.
- Harris, R. A., Qualter, P., & Robinson, S. J. (2013) Loneliness Trajectories from Middle Childhood to Early Adolescence: Impact on Perceived Health and Sleep Disturbances" *Journal of Adolescence*, 36: 1295-1304.
- Hawkey, L.C., Browne, M.W., & Cacioppo, J.T. (2005) "How Can I Connect with Thee? Let Me Count the Ways", *Am Psychol Soc*, 16 (10): 798-804.
- Heinrich, L. M., & Gullone, E. (2006) The Clinical Significance of Loneliness: "A Literature Review". *Clinical Psychology Review*, 26: 695-718.
- Hojat, M. (1982) "Loneliness as a Function of Selected Personality Variables". *J Clin Psych*, 38: 137-141.
- Holt-Lunstad, J., Smith, T. B., Baker, M., Harris, T., & Stephenson, D. (2015) "Loneliness and Social Isolation as Risk Factors for Mortality: A Meta-Analytic Review", *Perspectives on Psychological Science*, 10 (2): 227-237.
- Internet World Stats (2010) *Usage and Population Statistics*, <https://www.internetworldstats.com/>

- Jerusalem, M., Hahn, A., Niesing, A., & Heer, A. (2003) "Stress and Addiction in the Internet: First Results of an Onscreen Study", Retrieved August 12, 2003, From [Http://Www.Internetsuch.De/Media/Aegee_Ssi.Pdg](http://Www.Internetsuch.De/Media/Aegee_Ssi.Pdg).
- Ko, C.H., Yen, J.Y., Chen, C.C., Chen, C.H., & Yen, C.F. (2005) "Proposed Diagnostic Criteria of Internet Addiction for Adolescents", *J Nerv Dis*, 193 (11): 728-733.
- Ko, C.H., Yen, J.Y., Liu, S.C., Huang, C.F., & Yen, C.F. (2009) The Associations Between Aggressive Behaviors and Internet Addiction and Online Activities in Adolescents", *J Adol Health*, 44: 598-605.
- 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?", *Am Psychol*, 53: 65-77.
- Kraut, R., Kiesler, S., Boneva, B., Cummings, J., Helgeson, V., & Crawford, A. (2002) "Internet Paradox Revisited", *J Soc Iss*, 58 (1): 49-74.
- La Rose, R., Lin, C.A., & Eastin, M.S. (2003) "Unregulated Internet Usage: Addiction, Habit, or Deficient Selfregulation?" *Med Psychol*, 5: 225-253.
- Larose, R., Eastin, M.S., & Gregg, J. (2001a) "Reformulating The Internet Paradox: Social Cognitive Explanations of Internet Use and Depression", *J Online Behav*, 1: 1-19.
- Lee, O., & Shin, M. (2004) "Addictive Consumption of Avatars in Cyberspace", *Cyberpsychol Behavior*, 7: 417-420.
- Meerkerk, G.J., Van Den Eijnden, R.J.J.M., Franken, I.H.A., & Garretsen, H.F.L. (2010) "Is Compulsive Internet Use Related to Sensitivity to Reward and Punishment, And Impulsivity?", *Comput Hum Behav*, 26: 729-735.
- Mesch, G.S. (2001) "Social Relationships and Internet Use among Adolescents in Israel", *Soc Sc Quart*, 82 (2): 329-340.
- Moody, E.J. (2001) "Internet Use and Its Relationship to Loneliness", *Cyber Psychol Behav*, 4: 393-401.
- Morahan-Martin, J. (2005) "Internet Abuse—Addiction? Disorder? Symptom? Alternative Explanations?", *Soc Science Comput Rev*, 23: 39-48.
- Morahan-Martin, J., & Schumacher, P. (2000) "Incidence and Correlates of Pathological Internet Use among College Students", *Comput Human Behav*, 16:13-29.
- Morgan, C., & Cotton, S.R. (2003) "The Relationship between Internet Activities and Depressive Symptoms in A Sample of College Freshmen", *Cyberpsychol and Behav*, 6: 133-142.
- Murali, V., George, S. (2007) "An Overview of Internet Addiction", *Advances Psychiat Treat*, 13: 24-30.

- O'Connor, R.D. (1972) "Relative Efficacy of Modeling, Shaping, and The Combined Procedures for Modification of Social Withdrawal", *J. Abnorm. Psych*, 79: 327-334.
- Olsen, R. B., Olsen, J., Gunner-Svensson, F., & Waldstrom, B. (1991) "Social Networks and Longevity: A 14-Year Follow-up Study among Elderly in Denmark", *Social Science and Medicine*, 33: 1189-1195.
- Penninx, B. W., Van Tilburg, T., Kriegsman, D. M., Deeg, D. J., Boeke, A. J. P., & Van Eijk, J. T. M. (1997) "Effects of Social Support and Personal Coping Resources on Mortality in Older Age: The Longitudinal Aging Study Amsterdam", *American Journal of Epidemiology*, 146: 510-519.
- Peplau, L.A., Perlman, D. (1979) "Blueprint for a Social Psychological Theory of Loneliness", in M. Cook and G. Wilson (Eds), *Love and Attraction*, Oxford, England: Pergamon; 99-108.
- Pratarelli, M., Browne, B., & Johnson, K. (1999) "The Bits and Bytes of Computer/Internet Addiction: A Factor Analytic Approach", *Behav Research Met Instrum Comput*, 31 (2): 305-314.
- Russell, D., Peplau, L.A., & Cutrona, C.E. (1980) "The Revised UCLA Loneliness Scale: Concurrent and Discriminant Validity Evidence", *J Personal Social Psych*. 39: 472-480.
- Russell, D.W. (1996) "Ucla Loneliness Scale (Version 3): Reliability, Validity, and Factor Structure", *J Personal Assess*, 66 (1): 20-40.
- Russell, D.W., & Cutrona, C.E. (1991) "Social Support, Stress, and Depressive Symptoms among the Elderly: Test of A Process Model", *Psychol Aging*, 6: 190-201.
- Russell, D.W., Kao, C., Cutrona, C.E. (1987) "Loneliness and Social Support: Same or Different Structure?", paper Presented at The Iowa Conference on Personal Relationship, Iowa City, Ia.
- Sally, M. (2006) *Prediction of Internet Addiction for Undergraduates in Hong Kong*, Hong Kong Baptist University.
- Shapira, N.A., Lessig, M.C., Goldsmith, T.D., Szabo, S.T., Lazoritz, M., Gold, M.S., & Stein, D.J. (2003) "Problematic Internet Use: Proposed Classification and Diagnostic Criteria", *Depres Anx*. 17 (4): 207-216.
- Shiovitz-Ezra, S., & Ayalon, L. (2010) "Situational Versus Chronic Loneliness as Risk Factors for All-Cause Mortality", *International Psychogeriatrics*, 22: 455-462.
- Shklovski, I., Kraut, R., & Rainie, L. (2004) "The Internet and Social Participation: Contrasting Cross-Sectional and Longitudinal Analyses", *J Comput Med Com*, 10 (1), [Online] Available at: [Http://Jcmc.Indiana.Edu/Vol10/Issue1/Shklovski_Kraut.Html](http://Jcmc.Indiana.Edu/Vol10/Issue1/Shklovski_Kraut.Html).
- Siomos, K.E., Dafouli, E.D., Braimiotis, D.A., Mouzas, O.D., & Angelopoulos, N.V. (2008) "Internet Addiction among Greek Adolescent Students", *Cyberpsychol Behav*, 11: 653-657.

- Song, I., Larose, R., Eastin, M.S., & Lin, C.A. (2004) "Internet Gratifications and Internet Addiction: On the Uses and Abuses of New Media", *Cyberpsychol Behav.* 7: 384-394.
- Stokes, J.P. (1985) "The Relation of Social Network and Individual Difference Variables to Loneliness", *J Personal Social Psych.* 48: 981-990.
- Stoll, C. (1995) *Silicon Snake Oil*, New York: Doubleday.
- Taylor, J., & Turner, J. (2002) "Perceived Discrimination, Social Stress, and Depression in the Transition to Adulthood: Racial Contrasts", *Soc Psychol Quart.* 65:213-225.
- Tsitsika, A., Critselis, E., Kormas, G., Filippopoulou, A., Tounissidou, F.A., Spiliopoulou, T., Louizou, A., Konstantoulaki, E., & Kafetzis, D. (2009) "Internet Use and Misuse: A Multivariate Regression Analysis of the Predictive Factors of Internet Use among Greek Adolescents", *Europ J Ped.* 168: 655-65.
- Turkle, S. (1996) "Virtuality and Its Discontents: Searching for Community in Cyberspace", *Am Pro.* 24: 50-57.
- Wang, L.S., Lee, S., & Chang, G. (2003) "Internet Over-Users' Psychological Profiles: A Behavior Sampling Analysis on Internet Addiction", *Cyberpsychol Behav.* 6 (2): 143-150.
- Widyanto, L., McMurrin, M. (2004) "The Psychometric Properties of the Internet Addiction Test", *Cyberpsychol Behav.* 7: 443-450.
- Wittenberg, M, T., & Reis, H.T. (1986) "Loneliness, Social Skills, and Social Perception", *Personal Soc Psychol Bull.* 12: 121-30.
- Wolak, J., Mitchell, K., & Finkelhor, D. (2003) "Escaping or Connecting? Characteristics of Youth Who Form Close Online Relationships", *J Adol.* 26 (1): 105-119.
- Wu, H.R., & Zhu, K.J. (2004) "Path Analysis on Related Factors Causing Internet Addiction Disorder in College Students", *Chin J Public Health.* 20: 1363-1364.
- Young, K.S. (1998) "Internet Addiction: The Emergence of a New Clinical Disorder", *Cyberpsychol Behav.* 1 (3): 237-244.