

بررسی میزان اعتیاد به اینترنت در استفاده کنندگان از کافی نت های شهر لار

فاطمه ویزشفر

مربی و عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی شیراز، دانشکده پرستاری حضرت زینب (س)

خلاصه

مقدمه: به نظر می رسد اینترنت به تدریج قسمت زیادی از زندگی روزانه افراد به خصوص جوانان را اشغال می نماید و هر سال گزارش های بیشتری از اعتیاد به اینترنت می رسد. برای بسیاری مردم، مفهوم و تعریف اعتیاد به اینترنت قدری مبالغه آمیز است و اعتیاد را مربوط به مصرف داروها یا الکل می دانند. اختلال اعتیاد به اینترنت یک اختلال فیزیولوژیک- روانی شامل تحمل (بالا رفتن مصرف)، نشانه های جدایی، اختلالات عاطفی و از هم گسستگی در ارتباطات اجتماعی است که اغلب در جوامعی که استفاده از آن لاین افزایش دارد، در حال گسترش است.

روش کار: این مطالعه یک تحقیق توصیفی تحلیلی برای تعیین اعتیاد به اینترنت در بین کاربران کافی نت های شهر لار است. که نمونه گیری آسان و تعداد نمونه ها ۲۳۰ نفر کاربران اینترنت بود که به وسیله پرسشنامه ارزیابی شدند.

نتیجه گیری: در بین نمونه ها ۱۷/۵٪ دچار اعتیاد خفیف یا احتمال به اعتیاد و ۲/۲٪ دچار اعتیاد به اینترنت بودند. همچنین آزمون های آماری t مستقل و ANOVA نشان دادند بین اعتیاد به اینترنت و سن ($P < ۰/۰۳$)، جنس ($P < ۰/۰۴$)، طول ساعات استفاده از اینترنت ($P = ۰/۰۰۰$) و زمان استفاده از اینترنت ($P < ۰/۰۲$) و دلیل استفاده از اینترنت ($P = ۰/۰۰۰$) رابطه آماری معنی داری وجود داشت.

بحث: اینترنت یک دشمن نیست اما مردم به آن وابسته می شوند. دست اندرکاران بهداشتی مسئول هستند اطلاعات درست در مورد استفاده بهتر از اینترنت و برنامه های پیشگیری برای این نوع اعتیاد را فراهم آورند.

واژه های کلیدی: اعتیاد به اینترنت، استفاده کنندگان از اینترنت، شهر لار

مقدمه

به نظر می رسد ریشه این عمل فرار از مشکلات شخصی است. متنوع بودن قسمت های مختلف اینترنت، فرصتی برای فرار از مشکلات عاطفی مانند افسردگی، استرس، اضطراب یا مشکلات ارتباط با دیگران فراهم می آورد (۱). طی تحقیقی که کمپانی نتو در سال ۲۰۰۰ انجام داد در سراسر جهان حدود ۴۰۷/۱ میلیون کاربر اینترنت وجود دارد.

دکتر کولی^۱ (۲۰۰۳) اظهار می دارد عادات مختلف وقتی به شکل اعتیاد در می آیند که بر روی اجزاء مختلف زندگی اثر سوء بگذارند اعتیاد به اینترنت به واسطه نادیده گرفتن مسئولیت های اقتصادی، اجتماعی و فیزیکی باعث آسیب رسیدن به فرد می شود.

به نظر می رسد اینترنت هر روز قسمت بیشتری از زندگی روزانه مردم را اشغال می نماید. در سال های اخیر گزارش هایی مبنی بر اعتیاد کاربران به اینترنت داده می شود. برای بسیاری از مردم مفهوم و تعریف اعتیاد به اینترنت قابل قبول نیست و اعتیاد را در وابستگی به داروها و الکل می دانند. به تدریج اعتقادات در مورد رفتارهایی که به طور بالقوه اعتیاد آورند، رشد می نماید که شامل استفاده از سایت های اینترنت، بازی های کامپیوتری، تلفن های همراه می باشد و به عنوان اعتیاد ارتباطی شناخته می شود. اعتیاد به اینترنت پدیده جدیدی است که بسیاری از پزشکان عمومی از آن بی اطلاع هستند.

آدرس: شیراز- دانشکده پرستاری حضرت زینب(س)

تلفن تماس: ۰۷۸۱-۲۲۴۷۱۱۰ تاریخ وصول: ۸۴/۴/۲ تاریخ تایید: ۸۴/۱۱/۱۱

¹ Dr. Cooley

علائم هشدار دهنده ای وجود دارد که می تواند به فرد در ارزیابی اعتیاد به اینترنت کمک نماید. دکتر جمیز^۱ (۲۰۰۳) از مرکز ملی مشاوره میناپولیس آمریکا نشانه هایی که افراد باید به آن توجه نمایند به این ترتیب لیست می نماید:

۱- عدم توانایی برای کنترل و محدود کردن استفاده از کامپیوتر.

۲- توجه و سعی در کم جلوه دادن زمان استفاده از کامپیوتر یا نوع استفاده ای که از آن می شود.

۳- عواقب منفی برای دوستان و خانواده کاربر.

۴- رفتارهای نامناسب و آسیب رسیدن به اعتقادات مذهبی و معنوی.

۵- ترجیح دادن بیش از حد و مهم شدن کامپیوتر به عنوان شاخص اساسی زندگی در این مورد قضاوت دیگران بسیار مهم است (۴).

کاربران ممکن است به قسمت های مختلف اینترنت مانند چت یا سایر قسم ها اعتیاد پیدا کنند (۵)، اعتیاد به اینترنت یک اختلال فیزیکی - روانی شامل نشانه های تحمل، جدا شدن^۲، اختلالات عاطفی و اختلال در روابط اجتماعی است که هر روز به مقدار بیشتری در استفاده کنندگان از اینترنت گسترش می یابد. به واسطه اهمیت یافتن اینترنت در زندگی روزانه و گسترش جهانی استفاده از کامپیوتر در امور مختلف ارتباطی و تفریحی مشکلات ناشی از آن حائز اهمیت است (۶).

روش پژوهش

این پژوهش از نوع توصیفی و مقطعی است. نمونه پژوهش ۲۳۰ نفر کاربران اینترنت بودند که از کافی نت های موجود در شهر لار جهت برقراری ارتباط با اینترنت استفاده می کردند، این افراد به مدت یک ماه با روش تصادفی ساده انتخاب شدند. ابزار گردآوری داده ها پرسشنامه بوده است که در دو بخش تنظیم گردیده است. بخش اول اطلاعات دموگرافیک شامل سن، جنس، شغل، سطح تحصیلات و -

بسیاری از معتادین به اینترنت سلامتی خود را به مخاطره می اندازند، به طور میانگین ۳۸ ساعت در هفته را صرف تماس با اینترنت می کنند در حالی که این استفاده مربوط به عملکرد های اقتصادی و یا علمی نیست.

معتادین به اینترنت مکررا خواب خود را فدای برقراری ارتباط می کنند و خوردن و ورزش را فراموش می کنند، گزارشاتی در مورد مرگ در حین استفاده از اینترنت، بر اثر حمله قلبی داده شده که می تواند به دلیل اختلالات فیزیکی مانند خواب، کم تحرکی و خودکشی در اثر اعتیاد به اینترنت در اثر استرس وارده باشد. متاسفانه اعتیاد باعث نادیده گرفتن روابط خانوادگی، از هم گسیختگی روابط اجتماعی، افت تحصیلی، مشکلات شغلی و صرف مخارج بالا جهت استفاده از آن می گردد که از نظر اقتصادی می تواند مشکلاتی را به بار آورد (۲).

رویارویی با اعتیاد به اینترنت مانند هراعتیاد دیگر مشکل است. اعتیاد به اینترنت، هروین، سیگار، الکل و همه انواع اعتیاد دارای اجزاء اساسی شبیه به هم می باشند و ترک هیچ اعتیادی راحت و بدون درد نیست.

در مرحله اول فرد معتاد موضوع را انکار می نماید و اعتقاد دارد این مشکل قابل حل بوده و تاثیری بر زندگی من ندارد و در واقع مشکلی وجود ندارد، بدون انکار معتاد از مرحله اول وابستگی به طرف مراحل پیشرفته نمی رود. در مرحله بعد معتادین فکر می کنند خودشان از عهده مشکل برآمده و نسبت به کمک گرفتن از دیگران بی میل می باشند. متاسفانه افراد معتاد به دلیل آن که منبع رضایتمندی در لذت از زندگی ندارند، بیش از پیش به سمت وابستگی کشیده می شوند. مشکل اساسی دیگر معتادین، نداشتن یا نقص در مهارت های تدابیر زندگی و روش های سازگاری با مشکلات است و برای فراموشی مشکلات به اعتیاد روی می آورند و هر گونه تلاش برای ترک وابستگی با وسوسه مصرف روبه رو و اغلب شکست می خورد (۳).

¹-James

² - Withdrawal

نتایج

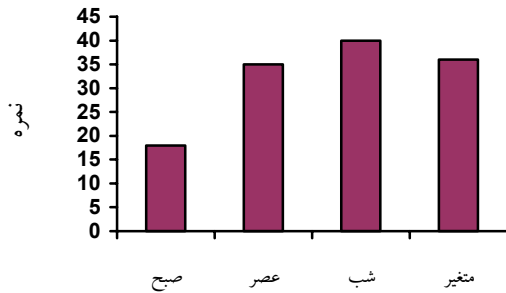
در این تحقیق سن کاربران از ۱۴ الی ۳۷ سال متغیر بود. ۲۷/۵٪ گروه سنی ۱۸-۱۳، ۷۱/۲٪ گروه سنی ۲۸-۱۹ سال و ۱/۳٪ گروه سنی ۲۹ سال به بالا داشتند و میانگین سنی استفاده کنندگان ۲۰ سال بود. ۸۸/۲٪ نمونه ها مرد و ۱۱/۸٪ زن بودند. ساعات استفاده از اینترنت از ۱ ساعت تا ۶۰ ساعت در هفته متغیر بود (۶۶/۱٪ کمتر از ۱۰ ساعت در هفته، ۱۸/۸٪ بین ۱۱ تا ۱۶ ساعت در هفته و ۲۰/۱٪ بیش از ۱۶ ساعت در هفته) و متوسط زمان استفاده ۱۲ ساعت در هفته بود. بر اساس نمرات کل پرسشنامه اعتیاد به اینترنت، در بین کل نمونه ها ۱۷/۵٪ در معرض اعتیاد به اینترنت بوده و به نوعی اعتیاد خفیف داشته اند و ۲/۲٪ دچار اعتیاد شدید به اینترنت بوده و نیاز به اقدامات پیشگیری و درمان دارند. جدول ۱ موارد با شدت بالای هر یک از آیتم های اعتیاد به اینترنت را نشان می دهد.

جدول ۱- توزیع فراوانی کاربران بر اساس پاسخ به سئوالات مربوط به تعیین اعتیاد به اینترنت می باشد.

اغلب اوقات		همیشه		سئوالات
درصد	تعداد	درصد	تعداد	
۲۲/۳	۵۱	۱۷/۹	۴۱	آیا بیش از زمانی که قصد دارید از اینترنت استفاده می کنید؟
۹/۲	۲۱	۳/۹	۹	آیا جهت اختصاص زمان بیشتر به اینترنت کارهای روزانه را نادیده می گیرید؟
۶/۶	۱۵	۴/۴	۱۰	آیا هیجان اینترنت را به روابط خانوادگی ترجیح می دهید؟
۱۴/۸	۳۴	۱۳/۵	۳۱	آیا دوستان خود را از طریق اینترنت پیدا می کنید؟
۵/۷	۱۳	۷/۴	۱۷	آیا به خاطر استفاده از اینترنت دچار افت تحصیلی شده اید؟
۱۴/۴	۳۳	۱۹/۲	۴۴	آیا قبل از نیاز به سراغ نامه های الکترونیک می روید (مرتب صندوق خود را چک می کنید)؟
۳/۱	۷	۱/۷	۴	آیا به خاطر استفاده از اینترنت به وظائف شغلی شما آسیب رسیده است؟
۱۰	۲۳	۷/۹	۱۸	آیا سعی در پنهان کردن نوع استفاده از اینترنت دارید؟
۵/۲	۱۲	۴/۸	۱۱	آیا فکر کردن به اینترنت سبب اختلال در افکار شما درباره زندگیتان شده است؟
۱۷/۵	۴۰	۳۰/۶	۷۰	آیا پس از یک دوره برقراری ارتباط با اینترنت آماده برقراری ارتباط مجدد هستید؟
۷/۹	۱۸	۱۲/۷	۲۹	آیا زندگی بدون اینترنت را فاقد جذابیت می دانید؟
۱۱/۸	۲۷	۹/۲	۲۱	آیا اگر کسی مزاحم استفاده شما از اینترنت شود عصبانی می شوید؟
۱۰/۵	۲۴	۸/۳	۱۹	آیا به خاطر استفاده از اینترنت دچار کمبود خواب می شوید؟
۱۰	۲۳	۸/۳	۱۹	آیا قبل از اتصال به اینترنت در این باره مشغولیت ذهنی دارید؟
۱۰/۵	۲۴	۲۵/۸	۵۹	آیا قطع ارتباط را مرتب به تعویق می اندازید؟
۹/۶	۲۲	۱۰/۹	۲۵	آیا برای کاهش زمان استفاده از اینترنت شکست خورده اید؟
۵/۲	۱۲	۱۱/۴	۲۶	آیا سعی در مخفی ساختن مدت زمان استفاده از اینترنت دارید؟
۱۳/۵	۳۱	۱۵/۷	۳۶	آیا استفاده از اینترنت را به بیرون رفتن با دیگران ترجیح می دهید؟
۷	۱۶	۱۰/۵	۲۴	آیا پس از قطع ارتباط احساس ناراحتی و افسردگی و تمایل به برقراری ارتباط دارید

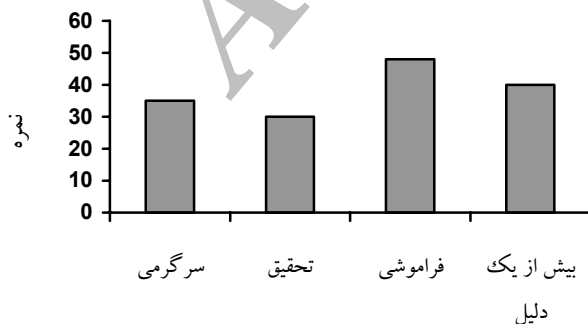
نیز سئوالاتی در مورد ساعات استفاده از اینترنت در طول هفته، زمان استفاده و دلیل استفاده از اینترنت و بخش دوم مشتمل بر بیست سئوال در مورد علائمی که می تواند نشانه اعتیاد به اینترنت باشد، بود. این سئوالات از بندرت تا همیشه دسته بندی شده و نمره آن بر اساس سیستم لیکرت از یک تا پنج رتبه بندی شده بود و در نهایت نمره کل آن از ۱۰۰-۰ متغیر بود. این پرسشنامه استاندارد شده و بر اساس نتایج سایر تحقیقات اعتبار و پایایی آن تعیین شده بود. سپس نمرات به چهار سطح عادی (۲۱- <)، وابستگی خفیف (۲۱-۴۹)، وابستگی متوسط (۵۰-۷۹) و وابستگی شدید (۸۰-۱۰۰) تقسیم گردید. منبع سئوالات، پرسشنامه استاندارد اعتیاد به اینترنت و طریقه نمره بندی و تفسیر آن با استفاده از راهنمای پرسشنامه استاندارد اعتیاد به اینترنت می باشد. سپس یافته ها با نرم افزار SPSS و آزمون های آماری t مستقل و ANOVA تجزیه و تحلیل گردید.

نمودار (شماره ۲) نمایانگر آن است که در بین کسانی که شب ها یا در زمان های متغیر از اینترنت استفاده می کردند به طور معنی داری بیش از کسانی که طبق برنامه منظم از اینترنت استفاده می کردند احتمال اعتیاد به اینترنت وجود دارد.



نمودار ۲- مقایسه میانگین نمرات پرسشنامه اعتیاد به اینترنت برحسب زمان استفاده از اینترنت

نمودار (شماره ۳) نشان می دهد در بین کسانی که صرفاً برای فراموشی مشکلات و سرگرمی از اینترنت استفاده می کردند (۳۳/۶٪ نمونه ها) نسبت به بقیه که برای تحقیق یا سایر امور از آن استفاده می کردند، احتمال اعتیاد به اینترنت وجود دارد ($P < 0/001$)، اما بین اعتیاد به اینترنت و شغل و تحصیلات کاربران رابطه آماری معنی داری به دست نیامد.



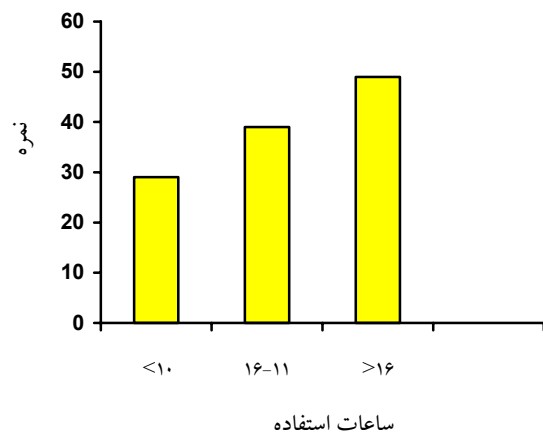
نمودار ۳- مقایسه میانگین نمرات پرسشنامه اعتیاد به اینترنت برحسب دلیل استفاده از اینترنت

جدول (شماره ۲) نشان می دهد بین سن و اعتیاد به اینترنت رابطه آماری معنی داری وجود داشت ($P < 0/03$) و گروه سنی ۱۸-۱۳ سال بیشتر از سایر گروه های سنی در معرض اعتیاد به اینترنت قرار دارند. همچنین این جدول نمایانگر این مسئله است که بین جنس و اعتیاد به اینترنت نیز رابطه آماری معنی داری به دست آمد ($P < 0/04$) و زنان بیش از مردان در معرض اعتیاد به اینترنت قرار دارند.

جدول ۲- میانگین نمرات پرسشنامه اعتیاد به اینترنت بر حسب گروه های سنی و جنسیت

گروه	میانگین نمره	انحراف معیار	P
بین ۱۲-۱۸	۳۹	۵/۵	$P < 0/03$
بین ۱۹-۲۸	۳۲/۵	۳/۵	
۲۹ سال به بالا	۱۶	۴/۲	$P < 0/04$
جنسیت	مرد	۳۵	
	زن	۴۱	۴/۸

نمودار (شماره ۱) نشان می دهد با افزایش ساعات استفاده از اینترنت احتمال اعتیاد به آن افزایش می یابد و آزمون های آماری در این مورد نیز رابطه معنی داری را نشان دادند ($P = 0/000$).



نمودار ۱- مقایسه میانگین نمرات پرسشنامه اعتیاد به اینترنت برحسب ساعات استفاده از اینترنت در طول هفته

به منظور سرگرمی و فراموشی مشکلات رابطه معنی داری با اعتیاد به اینترنت داشت. ۲۰/۱٪ نمونه های تحقیق بیش از ۱۶ ساعت در هفته از اینترنت استفاده می کردند و متوسط ساعات استفاده ۱۲ ساعت بود. همچنین ۵۶/۳٪ به طور نامنظم و ساعات متغیر از اینترنت استفاده می کردند و ۲۴/۹٪ شب ها از اینترنت استفاده می نمودند و ۳۳/۶٪ به منظور سرگرمی یا فراموشی مشکلات روبه استفاده از اینترنت آورده بودند. سایپرا (۲۰۰۳) طی تحقیقی بروی دانشجویان در فلوریدای آمریکا به این نتیجه رسیدند که اکثر افرادی که اعتیاد به اینترنت داشتند، بیش از ۳۰ ساعت در هفته از اینترنت استفاده می نمودند و اکثرا استفاده غیر مفید ۱۰ برابر بیش از استفاده مفید بود. تحقیق دیگری در آمریکا نشان داد متوسط ساعات استفاده کاربران آمریکائی در سال ۲۰۰۳، ۱۱۰ ساعت در هفته بوده است (۱۰). تحقیق کیمبرلی^۶ (۲۰۰۳) نشان داد معتادین به اینترنت ۳۸ ساعت در هفته و بیشتر را صرف برقراری ارتباط ها با مقاصد غیر تحقیقی و غیر کاری می نمایند (۲) و تحقیق دیگر در شیکاگو آمریکا نشان داد ۵۰٪ کاربران نیمی از اوقات را صرف فعالیت های غیر مولد می کنند (۱۱).

۱۷/۵٪ نمونه های این تحقیق را در معرض اعتیاد به اینترنت و ۲/۲٪ را می توان معتاد به اینترنت به حساب آورد برطبق نتایج تحقیق وانگ^۷ (۲۰۰۳) که در کشور کره صورت گرفت شیوع اعتیاد به اینترنت ۳/۵٪ و ۱۸/۴٪ در معرض اعتیاد به اینترنت قرار دارند (۱۱). بر اساس تحقیق ماندل (۲۰۰۳) در شیکاگو ۳-۲ درصد کاربران دچار اعتیاد به اینترنت هستند به طوری که بروی زندگی کاری، تحصیلی و شخصی آن ها اثر منفی گذاشته است (۹).

تجزیه و تحلیل سئوالات پرسشنامه نشان می دهد در بسیاری از نمونه های تحقیق اختلالاتی در روابط اجتماعی، خانوادگی، کاری و تحصیلی ایجاد گشته است و در واقع -

البته در این تحقیق اکثریت کاربران دیپلم به بالا و دانشجویان و پس از آن دانش آموزان و سایر اقشار بودند.

بحث

بر اساس نتایج به دست آمده در این بررسی نوجوانان (۱۸-۱۳ سال) بیشتر از سایر گروه های سنی در معرض خطر اعتیاد به اینترنت قرار دارند. جانسون^۱ (۲۰۰۳) طی بررسی خود به این نتیجه رسید که محیط های آموزشی مانند دبیرستان ها و دانشکده ها محل مناسبی برای اعتیاد به اینترنت است. تحقیق هال^۲ (۲۰۰۳) نیز دانش آموزان دبیرستان را جزء گروه های سنی در معرض خطر می شناسد. این مسئله می تواند تا حدودی به خصوصیات ویژه سنین نوجوانی و بحران های این سن مرتبط باشد (۷).

بررسی تسای^۳ که بروی نوجوانان دبیرستانی تایلندی انجام شد نشان داد نوع نگرش این افراد در مورد مفید بودن استفاده از اینترنت و تمایل روز افزون به استفاده از آن زمینه ساز تمایل آن ها به اعتیاد به اینترنت بود (۸).

نتایج این تحقیق نشان داد زنان با وجود این که ۱۱/۸٪ نمونه ها (۲۷ نفر) را تشکیل می دادند و اکثریت ۸۸/۲٪ (۲۰۲ نفر) مردان بودند اما اعتیاد به اینترنت در زنان بیشتر بود. ماندل (۲۰۰۳) می گوید مردان و زنان هر دو در معرض اعتیاد به اینترنت هستند، اما زنان معمولاً شکایت بیشتری را در این رابطه تجربه می نمایند (۹).

پودل و همکاران^۴ (۲۰۰۲) می گویند استفاده از اینترنت گسترش جهانی دارد و انواع افراد از آن استفاده می کنند و برخی افراد برای تسکین مشکلات خود به این کار روی می آورند از آن جمله خانم هائی که دچار اختلالات شخصیتی و PTSD^۵ می باشند از قسمت هایی مانند چت بیشتر استفاده می کنند. افزایش ساعات استفاده از اینترنت و نیز استفاده در زمان های غیر ثابت به ویژه شب ها و استفاده

1- Johnson

2- Hall

3- Tsaiee

4- Podoll & et al

5- Post Traumatic Stress Disease

6- Kimberly

7- Whang

نتیجه گیری

اعتیاد به اینترنت مفهومی است که از سال ۱۹۹۵ مورد توجه قرار گرفت و بتدریج انواع مختلف این اعتیاد مانند اعتیاد به چت، قمار از طریق شبکه و غیره شناخته شد (۱۴). اعتیاد به کامپیوتر به عنوان یک مشکل بهداشتی اخیرا مورد توجه قرار گرفته است و جزء اختلالات روانی دسته بندی گردیده و به تدریج به تعداد مددجویانی که به این دلیل به درمانگاه های روان پزشکی مراجعه می کنند افزوده می شود (۱۵). اینترنت دشمن نیست اما مردم به دلایل مختلف به آن وابسته می گردند زیرا آن ها را از زندگی واقعی دور می کند. گلدبرگ و یانگ (۲۰۰۳) عقیده دارند ابتدا مردم باید اعتیاد بشناسند تا بتوانند به خود کمک کنند. قدم اول، شناسایی الگوهای استفاده بیش از حد از اینترنت است. آگاهی از نشانه های اساسی مهم است، کلید اصلی زمان صرف شده برای کامپیوتر است (۶). از آن جا که پیشگیری بر درمان مقدم است و با توجه به نتایج این تحقیق جای آن دارد به این پدیده به عنوان یک مشکل بهداشتی که اغلب گریبانگیر نسل جوان و آینده ساز جامعه می باشد توجه جدی مبذول گردد و از طریق آموزش در خانواده ها، مدارس و دانشگاه ها فرهنگ استفاده صحیح از کامپیوتر، اینترنت و امکانات آن جایگزین شیوه های غلط گردد.

علائم هشداردهنده وجود دارد، به طوری که ۱۳/۱٪ در موارد زیادی به خاطر اینترنت کارهای روزمره زندگی را نادیده گرفته، ۲۸/۳٪ معمولا دوستان خود را از طریق اینترنت پیدا می کردند، ۳۰/۶٪ زندگی بدون اینترنت را فاقد جاذبه کافی می دانستند ۲۹/۲٪ استفاده از اینترنت را به بیرون رفتن با دوستان ترجیح می دادند و حدود ۲۱٪ پس از قطع ارتباط دچار اختلالات خلقی و ناراحتی می شدند. ۱۸/۸٪ دچار کمبود خواب به خاطر استفاده از اینترنت بودند و حدود ۸/۳٪ به خاطر استفاده از اینترنت دچار مشکلات تحصیلی شدند. تحقیقات دیویس (۲۰۰۲)، هال (۲۰۰۳) و چارلتون^۱ (۲۰۰۳) نیز نشان می دهد اعتیاد به اینترنت علائمی شبیه بقیه اعتیادها ایجاد می نماید. بیشترین معتادین به قسمت چت معتاد هستند و بسیاری دوستان خود را از این طریق پیدا می کنند (۷). اعتیاد به اینترنت علائمی شبیه سایر اعتیادها دارد (سرخوشی، افزایش نیاز و ساعت استفاده، اختلالات ذهنی) و بر اساس معیارهای DSM جزء اختلالات پاتولوژیک دسته بندی می شود (۱۲). بیشتر معتادین معمولا دوستان خود را از این طریق پیدا می کنند و استفاده زیاد از اینترنت عامل اختلالات تحصیلی و کاری می باشد (۱۳).

منابع

1. <http://www.addictions.co.uk/addiction.asp? ID=internet> 2001.
2. <http://www.slais.ubc.ca/courses/libr500/00-01-wt2/www/e-sdtau/REPERCUSSIONS.html> 2003.
3. Orman M: what to do if you are (or fear that you may become addicted to the net) <http://www.stresscure.com/hrn idadict.html> 2003.
4. Bartekain, Vatche <http://www.askmen.com/fashion/body-and-mid/16-better-living.html> 2003.
5. <http://www.activekamera.com/activkamera/ca/articles.asp?id=999> 2003.
6. Ferris R: Jennifer internet addiction disorder: causes, symptom and consequences <http://www.chem.vt.edu/chemdept/dessy/honors/papers/ferris.html> 2003.

¹Charlton

7. Hall E, obsession with internet endangers health/grade Dickinson college student newspaper Vol 137 No 3, 2003, [http://sfserv.dickinsonian/detail.cfm52!/?](http://sfserv.dickinsonian/detail.cfm52!/)
8. Tsaie Lin SS: Analysis of attitude toward computer networks and internet addiction of Taiwanese adolescents. *Cyberspace behave*, 2001 Jun; 4(3): 377-6.
9. Mundel JE: Internet addiction may be form of stress management <http://preventdisease.com/news/articles/internet-addiction-stress.shtml> 2003.
10. [http://www.napa.ufl.edu/2003 news/internet addiction](http://www.napa.ufl.edu/2003%20news/internet%20addiction). 2003.
11. Whang LS, Chang G, Lee S. Internet over-user's psychological profiles: a behavior sampling analysis on internet addiction *cyberpsychol behave* 2003; 6(2): 143-50.
12. Charlton JP. A factor-analytic investigation of computer addiction and engagement. *Brd Psychol* 2002; 93(pt3): 329-44Aug.
13. Davis RA, Flett GL, Besser A. Validation of a new scale for measuring problematic internet use: implications for pre-employment screening *cyberpsychol behave*, 2002 Aug; 5(4): 331-45.
14. Dejoie JF. Internet addiction: A different kind of addiction. *Rev-Med-Liege*, 2001 Jul; 56(7): 523-30.
15. Christensne MH, Orzack MH, Babington LM, Patsoaughter CA. Computer addiction when monitor becomes control center. *J Psychosoc-Nurs-Ment-Health-Serv*, 2001 Mar; 39(3): 40-7.