

- وصول مقاله: ۸۸/۰۴/۱۳
- اصلاح نهایی: ۸۸/۰۶/۱۰
- پذیرش نهایی: ۸۸/۰۷/۱۵

اعتیاد به اینترنت در دانشجویان: تهدیدی بر سلامت روان

رمضان حسن زاده^۱

چکیده

مقدمه: تقاضای فزاینده به فناوری رایانه و نفوذ گسترده اینترنت، بسیاری از افراد خصوصاً دانشجویان را با اختلال بهداشت روانی و ارتباطات اجتماعی ناشی از ابتلا به اعتیاد رایانه مواجه ساخته است، هدف این مطالعه بررسی میزان اعتیاد به اینترنت در دانشجویان به عنوان تهدیدی بر سلامت روان بود.

روش پژوهش: در این پژوهش توصیفی جامعه‌ی آماری کلیه دانشجویان دانشگاه آزاد اسلامی ساری هستند. از بین جامعه آماری، بر اساس جدول تعیین حجم نمونه از روی حجم جامعه یا جدول کرجسی و مورگان، تعداد ۲۶۱ نفر به شیوه نمونه‌گیری تصادفی طبقه‌ای انتخاب شدند. برای گردآوری داده‌ها از پرسشنامه دو قسمتی مشخصات زمینه‌ای و آزمون اعتیاد به اینترنت، استفاده به عمل آمد. آزمون اعتیاد به اینترنت یک ارزیابی خودسنجی ۲۰ ماده‌ای بر اساس درجه‌بندی لیکرت است، اعتبار آزمون اعتیاد به اینترنت توسط اعتبار محتوی مورد تأیید قرار گرفت و پایایی آن با روش آلفای کرونباخ ۹۱ درصد محاسبه شد. برای تحلیل داده‌ها با نرم‌افزار SPSS از آمار توصیفی و استنباطی استفاده شد.

یافته‌ها: در دانشجویان مورد مطالعه اعتیاد به اینترنت شایع بود ($P < 5\%$ و $t = 28.456$). اعتیاد به اینترنت در دانشجویان دختر و پسر ($P < 5\%$ و $t = 4.267$)؛ و برحسب میزان استفاده از اینترنت ($F = 22.655$ و $P > 5\%$) متفاوت است. ولی برحسب سنین مختلف، متفاوت نیست ($F = 1.054$ و $P > 5\%$).

نتیجه‌گیری: اعتیاد به اینترنت در دانشجویان شایع است، و پیشگیری از خطرات و عوارض آن در دانشجویان، ضروری به نظر می‌رسد.

کلید واژه‌ها: سلامت روان، اعتیاد به اینترنت، دانشجویان

۱. دانشیار گروه روان‌شناسی واحد ساری، دانشگاه آزاد اسلامی، ساری، ایران (نویسنده مسئول)، پست الکترونیک: rhassanzadehd@yahoo.com

مقدمه

امروزه اعتیاد به اینترنت (internet addiction) به عنوان یک اختلال روان‌شناختی در علم روان‌شناسی و پزشکی مطرح شده است. به طوری که متخصصان بالینی مواردی از این اختلال را در کلینیک‌های خود گزارش می‌کنند و این اختلال، به عنوان شکل جدیدی از اعتیاد در سال‌های اخیر توجه پژوهشگران را در حوزه‌ی روان‌شناسی، روان‌پزشکی، جامعه‌شناسی، و حوزه‌های علمی دیگر به خود جلب کرده است. اعتیاد به اینترنت مشکلی است که در جوامع و فرهنگ‌های مختلف به چشم می‌خورد. شیوع این مسئله باعث شده است که شناسایی علل، پیامدها و عوارض آن توسط محققان و متخصصان، پیگیری و مورد پژوهش قرار گیرد. [۱] گلدبرگ برای اولین بار از اصطلاح اختلال اعتیاد به اینترنت، برای معرفی و شناسایی خصوصیات افرادی که به دنبال استفاده از اینترنت مشکلاتی را نشان می‌دهند، استفاده کرد. او اولین کسی بود که گروهی را برای حمایت از معتادان به اینترنت تشکیل داد. [۲] اعتیاد به اینترنت و کامپیوتر به عنوان یک مشکل بهداشتی اخیراً مورد توجه قرار گرفته است و جزء اختلالات روانی طبقه‌بندی شده است. [۳] اینترنت در همه جا حضور دارد؛ در خانه، در مدرسه، در محل کار و در مرکز خرید و با پیدایش اینترنت و توسعه و گسترش دامنه‌ی آن به اقصی نقاط جهان، این فناوری که تا سال ۱۹۹۱ صرفاً در اختیار مراکز پژوهشی بود، کاربردهای جدید و متنوعی پیدا کرد. [۴] اینترنت یک وسیله ارتباطی بسیار مهم است، و زندگی روزانه ما را در خانه، محیط آموزشی و محیط کار تغییر داده است. [۳] اینترنت نه تنها کاربردهای فراوانی در زندگی روزمره‌ی بشر امروز دارد، بلکه واجد ویژگی‌های خاص و منحصر به فردی است که جذابیت آن را صد چندان می‌کند و ارتباطات از طریق کامپیوتر و اینترنت بخشی از واقعیت زندگی است. انقلاب در تکنولوژی کامپیوتر و ارتباطات از طریق اینترنت در فرهنگ امروزی نقش فزاینده‌ای دارد و تکنولوژی اینترنت و کامپیوتر بر تمام افراد و در سنین مختلف تأثیر گذاشته است. شاید بتوان گفت که در دنیای امروز تکنولوژی اینترنت و کامپیوتر،

اثربخش‌ترین ابزار به حساب می‌آیند و تکنولوژی اینترنت و کامپیوتر در تمام حوزه‌های علمی، تجاری، تعلیم و تربیت، فرهنگ، سیاست و غیره تأثیرگذار بوده است. [۵] کامپیوتر و نفوذ گسترده‌ی تکنولوژی اینترنت در دنیای امروز باعث شده که هر کسی به نحوی با این تکنولوژی درگیر شده و با آن سروکار داشته باشد. این تقاضای فزاینده به تکنولوژی اینترنت برای بسیاری از افراد با مشکلات عمده بهداشت روانی و ارتباطات اجتماعی ناسالم، همراه بوده است. [۶] مسئله استفاده مفرط و آسیب‌شناسانه از این فناوری و اعتیاد به اینترنت، توجه روان‌شناسان و سایر محققین را به خود جلب کرده است. [۷] بطوری که پژوهش‌های انجام گرفته در زمینه اعتیاد به اینترنت نتایج ضد و نقیض را گزارش می‌کند ترورث، کائو و همکاران، یلویس و همکارانش و لی و شانگ، خاطر نشان کردند که استفاده مفرط از اینترنت، تأثیر سوئی روی بهداشت روانی دانشجویان گذاشته است. [۸-۱۱] این محققان هم چنین متذکر شدند دانشجویانی که استفاده مفرط و آسیب‌شناسانه از اینترنت داشتند، در مقایسه با دانشجویانی که دارای چنین تجربه‌ای نبودند، آسیب‌شناسی و مشکلات روانی بیشتری را نشان دادند (منابع فوق). در واقع، افزایش سطوح تجارب کار با اینترنت، با کاهش سطح بهداشت روانی ارتباط دارد. اعتیاد به اینترنت دامنه گسترده‌ای از افراد را، به طور مستقیم و غیرمستقیم، تحت تأثیر قرار داده است. با بررسی تعداد افرادی که تحت تأثیر مستقیم یا غیرمستقیم این پدیده قرار گرفته‌اند امکان درک میزان گستردگی آن وجود دارد. [۱۲-۱۳] اعتیاد به اینترنت یک پدیده جهانی با سطح و دامنه‌ی شیوع متفاوتی از ۵ تا ۲۵ درصد جمعیت دانشجویان آمریکا، چین، کره، انگلستان، استرالیا، تایوان، ژاپن، کشورهای اروپای شرقی و غربی است. [۱۱] هم چنین از نظر جنسیت برخی مطالعات نشان دادند که زنان نسبت به مردان تا دو برابر کمتر از خود اعتیاد به اینترنت را نشان داده‌اند. [۱۳، ۹، ۱]

آمیچای هامبرگر و بن آرتزی نشان دادند دانشجویانی که به صورت افراطی وابسته به اینترنت هستند از لحاظ بهداشت روانی، احساس تنهایی می‌کنند. [۲] مطالعات

انجام شده نشان دادند دانشجویانی که به اعتیاد اینترنت مبتلا هستند، در روابط اجتماعی مهارت‌های لازم را ندارند و از آسیب‌پذیری بالا و سلامت و بهداشت روانی پایین رنج می‌برند. [۳، ۴] برنر، کاپلان در پژوهش‌های علمی خود به این نتیجه دست یافتند که دانشجویانی که به اعتیاد اینترنت مبتلا هستند، در مقایسه با دانشجویانی که اعتیاد به اینترنت ندارد، بهزیستی روانی و اجتماعی کمتری دارند. [۱۴، ۱۵] کائو و همکارانش، کیم، لی و همکاران، یین و همکاران [۱۷-۱۶، ۷] به مقایسه ویژگی‌های روان‌شناختی، شخصیتی، و اجتماعی دانشجویانی که استفاده مفرط از اینترنت داشتند، در مقابل سایر دانشجویان، پرداختند. نتایج پژوهش‌های آن‌ها نشان داد که میزان افسردگی، اضطراب، افکار خودکشی، بیش‌فعالی، هراس، ترس اجتماعی، پرخاشگری و خشونت و رفتارهای ضد اجتماعی در دانشجویانی که به اعتیاد اینترنت مبتلا بودند از سایرین بیشتر بود. [۱۷-۱۲، ۷] فانگ، گریفیتس، جونز و مادن، کرات و همکاران در مطالعات خود خاطر نشان کردند که اعتیاد به اینترنت در دانشجویان باعث سردی روابط بین فردی، خانوادگی، دوستانه و اجتماعی شده و نیز باعث تغییر در هویت فردی و اجتماعی دانشجویان گردیده است. [۱۹-۱۷، ۳]. به هر حال مطالعه سوابق و تحقیقات گذشته نشان می‌دهد که اعتیاد به اینترنت با متغیرهای متعددی زمینه‌ای و شخصیتی ارتباط دارد. با عنایت به اینکه دانشجویان با ورود به دانشگاه با تکنولوژی روز و علم کامپیوتر آشنا شده و شانس بیشتری پیدا می‌کنند که از اینترنت استفاده کنند، اما در صورت استفاده افراطی از اینترنت، احتمال ابتلا به اعتیاد اینترنت در آن‌ها افزایش می‌یابد، لذا مطالعه حاضر با هدف تعیین اعتیاد به اینترنت در دانشجویان دانشگاه آزاد اسلامی ساری، طراحی و اجرا شده است.

۲- آزمون اعتیاد به اینترنت (Internet addiction Test: IAT). آزمون اعتیاد به اینترنت توسط یانگ توسعه و تکامل یافت. این مقیاس یک ارزیابی خودسنجی ۲۰ ماده‌ای بر اساس درجه‌بندی لیکرت برای اندازه‌گیری اعتیاد به اینترنت است. درجه‌بندی آن به صورت همیشه (نمره ۵)، اغلب (نمره ۴)، معمولاً (نمره ۳)، گاهی (نمره ۲) به ندرت (نمره ۱) و هرگز (نمره ۰) است.

دامنه‌ی نمرات این آزمون از ۰ تا ۱۰۰ است. هر چه نمره‌ی فرد بیشتر باشد وابستگی و اعتیاد او به اینترنت بیشتر است. میزان اعتیاد به اینترنت براساس نمرات به چهار طبقه تقسیم‌بندی شد:

۱. نمرات ۰ تا ۱۹ معمولی
۲. نمرات ۲۰ تا ۴۹ خفیف
۳. نمرات ۵۰ تا ۷۹ متوسط
۴. نمرات ۸۰ تا ۱۰۰ شدید

انجام شده نشان دادند دانشجویانی که به اعتیاد اینترنت مبتلا هستند، در روابط اجتماعی مهارت‌های لازم را ندارند و از آسیب‌پذیری بالا و سلامت و بهداشت روانی پایین رنج می‌برند. [۳، ۴] برنر، کاپلان در پژوهش‌های علمی خود به این نتیجه دست یافتند که دانشجویانی که به اعتیاد اینترنت مبتلا هستند، در مقایسه با دانشجویانی که اعتیاد به اینترنت ندارد، بهزیستی روانی و اجتماعی کمتری دارند. [۱۴، ۱۵] کائو و همکارانش، کیم، لی و همکاران، یین و همکاران [۱۷-۱۶، ۷] به مقایسه ویژگی‌های روان‌شناختی، شخصیتی، و اجتماعی دانشجویانی که استفاده مفرط از اینترنت داشتند، در مقابل سایر دانشجویان، پرداختند. نتایج پژوهش‌های آن‌ها نشان داد که میزان افسردگی، اضطراب، افکار خودکشی، بیش‌فعالی، هراس، ترس اجتماعی، پرخاشگری و خشونت و رفتارهای ضد اجتماعی در دانشجویانی که به اعتیاد اینترنت مبتلا بودند از سایرین بیشتر بود. [۱۷-۱۲، ۷] فانگ، گریفیتس، جونز و مادن، کرات و همکاران در مطالعات خود خاطر نشان کردند که اعتیاد به اینترنت در دانشجویان باعث سردی روابط بین فردی، خانوادگی، دوستانه و اجتماعی شده و نیز باعث تغییر در هویت فردی و اجتماعی دانشجویان گردیده است. [۱۹-۱۷، ۳]. به هر حال مطالعه سوابق و تحقیقات گذشته نشان می‌دهد که اعتیاد به اینترنت با متغیرهای متعددی زمینه‌ای و شخصیتی ارتباط دارد. با عنایت به اینکه دانشجویان با ورود به دانشگاه با تکنولوژی روز و علم کامپیوتر آشنا شده و شانس بیشتری پیدا می‌کنند که از اینترنت استفاده کنند، اما در صورت استفاده افراطی از اینترنت، احتمال ابتلا به اعتیاد اینترنت در آن‌ها افزایش می‌یابد، لذا مطالعه حاضر با هدف تعیین اعتیاد به اینترنت در دانشجویان دانشگاه آزاد اسلامی ساری، طراحی و اجرا شده است.

روش پژوهش:

این پژوهش یک مطالعه توصیفی است. در پژوهش‌های توصیفی وضعیت موجود مورد بررسی قرار می‌گیرد و محقق به دستکاری متغیرهای تحقیق نمی‌پردازد. [۲۰] در تحقیق حاضر، جامعه آماری (population) کلیه

جدول ۱: توزیع فراوانی و درصد میزان شیوع اعتیاد به اینترنت در دانشجویان مورد مطالعه

درصد	فراوانی	شاخص آماری گزینه‌ها (میزان اعتیاد)
۰.۴	۱	۱۹ تا ۲۰ (معمولی)
۸۲	۲۱۴	۲۰ تا ۴۹ (خفیف)
۱۷.۲	۴۵	۵۰ تا ۷۹ (متوسط)
۰.۴	۱	۸۰ تا ۱۰۰ (شدید)
۱۰۰	۲۶۱	جمع

جدول ۲: تحلیل واریانس اعتیاد به اینترنت در دانشجویان مورد مطالعه در سنین مختلف

منابع تغییر	مجموع مجزورات	درجه آزادی	میانگین مجزورات	F	آلفا
بین گروهی	۹۵۰.۳۰۴	۵	۱۹۰.۰۶۱	۱.۰۵۴	p>۵%
درون گروهی	۴۵۹۸۹.۶۹۶	۲۵۵	۱۸۰.۳۵۲		
کل	۴۶۹۴۰.۰۰۰	۲۶۰			

جدول ۳: تحلیل واریانس اعتیاد به اینترنت در دانشجویان مورد مطالعه بر اساس میزان استفاده از اینترنت

منابع تغییر	مجموع مجزورات	درجه آزادی	میانگین مجزورات	F	آلفا
بین گروهی	۹۸۱۷.۳۷۰	۳	۳۲۷۲.۴۵۷	۲۲.۶۵۵	p<۵%
درون گروهی	۳۷۱۲۲.۶۳۰	۲۵۷	۱۴۴.۴۴۶		
کل	۴۶۹۴۰.۰۰۰	۲۶۰			

یافته‌ها

نتایج پژوهش حاضر گویای آن است که از نظر شیوع اعتیاد به اینترنت ۸۲ درصد در حد خفیف، ۰.۴ درصد در حد معمولی، ۱۷.۲ درصد در حد متوسط و ۰.۴ درصد در حد شدید، قرار داشتند (جدول ۱).

چون F محاسبه شده (F=۱.۰۵۴) در سطح اطمینان ۹۵ درصد با درجه آزادی ۵ و ۲۵۵ از F جدول (۲.۲۳) کوچکتر است، بنابر این فرضیه صفر تأیید می‌شود و

یانگ در تحقیق کلاسیک خود، این مقیاس معروف و معتبر مربوط به اعتیاد به اینترنت را توسعه و اعتباریابی (development & validation) کردند و اعتبار محتوا و سازه آن مورد تأیید قرار گرفت. در این پژوهش پایایی آزمون با استفاده از روش آلفای کرونباخ برای کل نمونه ۰.۹۱ محاسبه شد. برای تحلیل داده‌ها از آمار توصیفی: شامل محاسبه درصد، میانگین، انحراف معیار، تدوین جداول و رسم نمودارها و آمار استنباطی نظیر آزمون t، استفاده شد.

جدول ۴: آزمون تعقیبی شفه اعتیاد به اینترنت در دانشجویان مورد مطالعه بر اساس میزان استفاده از اینترنت

میزان استفاده	شاخص آماری	میانگین	تعداد	انحراف معیار
۰-۵ ساعت		۳۲.۶۴۹۷	۱۷۷	۱۱.۳۲۸۳
۶-۱۰ ساعت		۳۹.۶۳۰۴	۴۶	۱۳.۲۶۷۱
۱۱-۱۵		۴۶.۸۵۷۱	۲۱	۱۲.۷۹۵۶
۱۵ ساعت و بیشتر		۵۲.۷۶۴۶	۱۷	۱۴.۴۵۰۵
کل		۳۶.۳۳۳۳	۲۶۱	۱۳.۴۳۶۵

همکاران، لی و شانگ، مسیج، تروئر، وانگ، یولیس و مارکس و یانگ، همخوانی و همسویی دارد. [۲۵-۲۱، ۱۱-۱۰، ۸] این محققان خاطر نشان کردند که با استفاده مفرط و آسیب شناسانه از اینترنت، میزان بهداشت روانی دانشجویان کاهش می یابد. آن ها دریافتند دانشجویانی که استفاده مفرط و آسیب شناسانه از اینترنت داشتند، در مقایسه با دانشجویانی که دارای چنین تجربه ای نبودند، آسیب شناسی و مشکلات روانی بیشتری را نشان دادند. موراها - مارتین، مورگان و کاتن، پتری و گان، ساندرز و همکاران، وانگ، دریافتند که دانشجویان به علل و دلایل متفاوت از اینترنت استفاده می کنند. [۲۹-۲۶، ۱] یافته های حاصل از پژوهش نشان داد که اعتیاد به اینترنت در دانشجویان دختر و پسر متفاوت است. در این زمینه کائو و همکاران، ین و همکاران، قاسم زاده و همکاران، ویزشفر، یولیس و همکاران، گریفیتس، استفانسکو و همکاران، لی و شانگ، کیم و تروئر نیز به تفاوت های جنسیتی در این زمینه اشاره کردند. [۳۰، ۲۹، ۱۸، ۱۳-۹، ۷] سایر محققین در مطالعات خود نشان دادند که میزان اعتیاد اینترنت در زنان کمتر از مردان است. [۱۳، ۹، ۱] به نظر می رسد که دانشجویان پسر، در مقایسه با دانشجویان دختر، از اعتیاد به اینترنت بیشتری برخوردار باشند. به هر حال، این تحقیق، مانند سایر پژوهش های انجام گرفته در سراسر دنیا نشان داد که دانشجویان مبتلا به اعتیاد اینترنت، از بهداشت روانی و ارتباطات اجتماعی ضعیف تری برخوردارند. آن ها

فرضیه تحقیق رد می شود. نتیجه می گیریم که اعتیاد به اینترنت در دانشجویان در سنین (کمتر از ۲۰ سال، ۲۱ تا ۲۳ سال، ۲۴ تا ۲۶ سال، ۲۷ تا ۳۰ سال، ۳۱ تا ۳۵ سال و ۳۶ سال به بالا) مختلف، متفاوت نیست.

چون F محاسبه شده ($F=22.655$) در سطح اطمینان ۹۵ درصد با درجه آزادی ۳ و ۲۵۷ از F جدول (۲.۶۲) بزرگتر است، بنابر این فرضیه صفر رد می شود و فرضیه تحقیق تأیید می شود. نتیجه می گیریم که اعتیاد به اینترنت در دانشجویان بر اساس میزان استفاده از اینترنت، متفاوت است.

همچنین نتایج پژوهش نشان داد که میانگین اعتیاد به اینترنت در بین دانشجویانی که ۰-۵ ساعت در هفته از اینترنت استفاده می کنند با کسانی که ۶-۱۰ ساعت، ۱۱-۱۵ ساعت و ۱۵ ساعت و بیشتر استفاده می کنند متفاوت است (جدول ۴). و نیز یافته های تحقیق نشان داد که اعتیاد به اینترنت در دانشجویان دختر و پسر متفاوت است ($P<5\%$ و $t=4.267$).

بحث و نتیجه گیری

نتیجه ی فرضیه های تحقیق نشان داد که دانشجویان دانشگاه ۸۲ درصد در حد خفیف، ۰.۴ درصد در حد معمولی، ۱۷.۲ درصد در حد متوسط و ۰.۴ درصد در حد شدید، به اعتیاد اینترنت مبتلا هستند. نتیجه ی حاصل از این فرضیه با نتایج تحقیقات انجام شده توسط استفانسکو، دیویس، لاورین و همکاران، لن هارت و

References

1. Wang W. Internet dependency and psychosocial maturity among college students. *International Journal of Human-Computer Studies* 2001; 55: 919-38.
2. Amichai-Hamburger Y, Ben-Artzi E. Loneliness and Internet use. *Comput Human Behav* 2003; 19(1): 71-80.
3. Anderson KJ. Internets use among college students an exploratory study. *Journal of American College Health* 2001; 50(1): 21-6.
4. Bloch J. Student/teacher interaction via e-mail: the social context of Internet discourse. *Journal of Second Language Writing* 2002; 11: 117-34.
5. Brenner V. Psychology of computer use: XLVII. Parameters of Internet use, abuse and addiction: the first 90 days of the Internet Usage Survey. *Psychol Rep* 1997; 80(3 Pt 1): 879-82.
6. Stefanescu C, Chele G, Chirita R, Chirita V, Ilinca M. Relation between development identity and Internet addiction. *Eur Psychiatry* 2007; 22: 200-2.
7. Yen J, Ko C, Yen C, Wu H, Yang M. The Comorbid psychiatric symptoms of Internet addiction: attention deficit and hyperactivity disorder (ADHD), depression, social phobia, and hostility. *J Adolesc Health* 2007; 41: 93-8.
8. Treuer T, Fabian Z, Furedi J. Internet addiction associated with features of impulse control disorder: is it a real psychiatric disorder? *J Affect Disord* 2001; 66: 283.
9. Chou C, Hsiao MC. Internet addiction, usage, gratification, and pleasure experience: the Taiwan college students' case. *Comput Educ* 2000; 35: 65-80.
10. Yellowlees P, Marks S. Problematic Internet use or Internet addiction? *Comput Human Behav* 2005; 23(3): 1447-53.
11. Li S, Chung T. Internet function and Internet addictive behavior. *Comput Human Behav* 2006; 22: 1067-71.
12. Kim K, Ryu E, Chon MY, Yeun EJ, Choi SY, Seo JS, et al. Internet addiction in Korean adolescents and its relation

احساس ترس، اضطراب، افسردگی، خشونت، تنهایی، بی هویتی، اضطراب اجتماعی و نشانه‌های مرضی دیگر، از لحاظ آسیب شناختی دارند و از مهارت‌های اجتماعی و مقابله‌ای پایین‌تری برخوردارند، این افراد ارتباط با کامپیوتر و اینترنت را به ارتباطات اجتماعی ترجیح می‌دهند و با خود، دوستان، همسالان، خانواده، همسران و مردم، کمتر مناسبات اجتماعی دارند. هم چنین یافته‌های پژوهش حاضر نشان داد که هر چه دانشجویان با اینترنت، بیشتر سر و کار داشته باشند و بیشتر استفاده کنند، میزان ابتلای آن‌ها به اعتیاد به آن بیشتر می‌شود. در این زمینه تحقیقات انجام شده توسط کائو و همکاران، این و همکاران و قاسم‌زاده و همکاران نشان داد که افزایش سطوح تجارب کار با اینترنت، با کاهش سطح بهداشت روانی و افزایش اعتیاد به کامپیوتر، همراه است. [۷، ۹، ۳۰]

شاید بتوان گفت که در دنیای امروز، تکنولوژی اینترنت و کامپیوتر اثربخش‌ترین ابزار به حساب می‌آید، به شرط اینکه با ارائه آموزش‌ها و راهکارهای مناسب، در حد مورد نیاز از آن استفاده شود، نه در حدی که سلامت جسمانی و روانی افراد را مختل کند. بنابراین می‌توان گفت اعتیاد به اینترنت به عنوان شکل جدیدی از اعتیاد در سال‌های اخیر توجه پژوهشگران را در حوزه روان‌شناسی، روان‌پزشکی، جامعه‌شناسی، و حوزه‌های علمی دیگر به خود جلب کرده است و مشکلی است که در جوامع و فرهنگ‌های مختلف به چشم می‌خورد و بر تمام افراد و در سنین و جنسیت‌های مختلف تأثیر داشته است. بر اساس یافته‌های پژوهش حاضر، نتیجه‌گیری کلی که می‌توان گرفت این است که اعتیاد به اینترنت در دانشجویان شایع بوده و جهت پیشگیری از خطرات و عوارض آن در دانشجویان، توجه به ملاحظات بهداشتی و درمانی، ضروری به نظر می‌رسد.

تشکر و قدردانی

از همکاری صمیمانه و شایسته اعضای شورای پژوهشی و کلیه دانشجویان دانشگاه آزاد اسلامی ساری که در اجرای تحقیق یاری کرده اند کمال تشکر و قدر دانی به عمل می‌آید.

- to depression and suicidal ideation: a questionnaire survey. *Int J Nurs Stud* 2006; 43: 185-192.
13. Kim WJ, Yang JC, Choi Y. Relationship between adolescent internet addiction tendency and family environment. *Chonnam Medical Journal* 2002; 38(3): 235-41.
14. Griffiths M. Internet abuse in the workplace: issues and concerns for employers and employment counselors, *Journal of Employment Counseling* 2003; 40: 87-96.
15. Caplan SE. Problematic Internet use and psychosocial well-being: development of a theory based cognitive-behavioral measurement instrument. *Comput Human Behav* 2002; 18: 553-75.
16. Cao F, Su L, Liu T, Gao X. The relationship between impulsivity and Internet addiction: in a sample of Chinese adolescents. *European Psychiatry* 2007; 30: 466-71.
17. Lee SB, Lee KK, Pail KC, Kim HW, Shin SK. Relationship between internet addiction and anxiety, depression, and self efficacy in middle and high school students. *J Korean Neuropsychiatric Assoc* 2001; 40(6): 1174-84.
18. Fung TW. Identity, emotional regulation and interpersonal relationship between highly and midly Internet-addictive groups. *Formosa Journal of Mental Health* 2002; 15: 65-76.
19. Jones S, Madden M. The Internet goes to college: How students are living in the future with today's technology. *Pew Internet and American Life Project*; 2002.
20. Kraut R, Patterson M, Lundmark V, Kiesler S, Mukopadhyay T, Scherlis W. Internet paradox. A social technology that reduces social involvement and psychological well-being? *Am Psychol* 1998; 53(9): 1017-31.
21. Hassanzadeh R. Research methods in behavioral sciences. Tehran: Savalan; 2007. [Persian]
22. Davis RA. A cognitive-behavioral model of pathological Internet use. *Comput Human Behav* 2001; 17: 187-95.
23. Lavin M, Marvin K, Mclarney A, Nola V, Scott L. Sensation seeking and collegiate vulnerability to internet dependence. *Cyberpsychol Behav* 1999; 2(5): 425-30.
24. Lenhart A, Rainie D, Lewis O. Teenage life online: The rise of the instant-message generation and the Internet's impact on friendships and family relationships. *Pew Internet and American Life Project*; 2001.
25. Mesch G. Social relationship and Internet use among adolescents in Israel. *Social Science Quarterly* 2001; 82(2): 329-39.
26. Young KS, Rogers RC. The relationship between depression and Internet addiction. *Cyberpsychol Behav* 1999; 1: 25-8.
27. Morahan-Martin JM. The relationship between loneliness and Internet use and abuse. *Cyberpsychol Behav* 1999; 2(5): 431-9.
28. Morgan C, Cotten S. The relationship between Internet activities and depressive symptoms in a sample of college freshmen. *Cyberpsychol Behav* 2003; 6(2): 133-42.
29. Petrie H, Gunn D. Internet addiction: the effects of sex, age, depression and introversion. *British Psychological Society London Conference*; December 15, 1998; London, UK.
30. Ghasemzadeh I, Shahraray M. Prevalence of Internet addiction among girls and comparison of isolation, self esteem, and social skills between addicted and non-addicted girls. *Current Psychology* 2007; 2(3): 32-40. [Persian]