



บทกวี: เรื่อง ดร. ศันสนี ชุนนุมนมณี*

อินเทอร์เน็ต

สิ่งเสพติดชนิดใหม่ใกล้ตัวคุณ



ขณะที่รัฐบาลไทยกำลังประกาศสงครามกับยาเสพติดอยู่ในปัจจุบัน ยังมีการเสพติดชนิดใหม่ซึ่งเป็นภัยเงียบที่แอบแฝงมากับกระแสโลกาภิวัตน์ อาการเสพติดชนิดนี้ทำให้ผู้ติดละเลยการทำงาน การเรียน ครอบครัว หรือแม้แต่สุขภาพของตนเองและหันมานั่งหน้าจอคอมพิวเตอร์คร่ำหวอดหลายชั่วโมงเพื่อเล่นเกมส์ ค้นหาข้อมูล หรือพูดคุยกับคนที่ไม่เคยรู้จักผ่านทางอินเทอร์เน็ต อาการเสพติดชนิดใหม่นี้คือ การเสพติดอินเทอร์เน็ต (internet addiction)

การติดอินเทอร์เน็ตเป็นปัญหาที่รุนแรงจนถึงระดับที่เรียกว่าโรคระบาด (epidemic) ในประเทศที่มีความเจริญทางเทคโนโลยี โดยเฉพาะประเทศอังกฤษและสหรัฐอเมริกา จำนวนผู้ติดอินเทอร์เน็ตในประเทศเหล่านี้เพิ่มขึ้นอย่างรวดเร็วตามการเพิ่มขึ้นของธุรกิจที่ให้บริการทางอินเทอร์เน็ตและครัวเรือนที่ใช้บริการอินเทอร์เน็ต ในปี พ.ศ. 2543 มีผู้ติดอินเทอร์เน็ตทั่วโลกประมาณ 11 ล้านคน (Bangkokpost-online, July 22, 2000) การติดอินเทอร์เน็ตมีแนวโน้มที่จะแพร่กระจายอย่างรวดเร็วไปเป็นปัญหาระดับโลกตามการแพร่กระจายของอินเทอร์เน็ตสู่ประเทศต่าง ๆ ทั่วโลก (Hyeo-su, 2001)

สำหรับในประเทศไทยได้มีการนำอินเทอร์เน็ตมาใช้เกือบ 20 ปีแล้ว (ปี พ.ศ. 2530 เป็นปีแรกที่มีการใช้อินเทอร์เน็ตเพื่อรับส่งจดหมายทางอิเล็กทรอนิกส์ในประเทศไทย) อัตราการใช้อินเทอร์เน็ตในประเทศไทยเพิ่มขึ้นอย่างรวดเร็วทั้งการใช้เพื่อการศึกษา สังคม เศรษฐกิจ และบันเทิง ในปี พ.ศ. 2534 มีคอมพิวเตอร์เพียงสี่เครื่องที่เชื่อมต่อกับระบบอินเทอร์เน็ต ต่อ

* อาจารย์, สาขาวิชาวิทยาศาสตร์ มหาวิทยาลัยแม่โจ้-แพร่ เฉลิมพระเกียรติ.

มาในปี 2542 จำนวนคอมพิวเตอร์ที่เชื่อมต่อกับอินเทอร์เน็ตภายใต้ชื่อประเทศไทย (TH) มีถึงประมาณ 65,000 เครื่อง การสำรวจจำนวนครัวเรือนที่ใช้อินเทอร์เน็ตในประเทศไทยในปี พ.ศ. 2544 พบว่ามีถึง 2,277,046 ครัวเรือน (สำนักงานคณะกรรมการเทคโนโลยีสารสนเทศแห่งชาติ, 2544) คาดว่าในปี 2546 มีผู้ใช้อินเทอร์เน็ตในประเทศไทยถึงหกล้านคน (สำนักงานคณะกรรมการเทคโนโลยีสารสนเทศแห่งชาติ, 2546)

แม้ว่าอินเทอร์เน็ตจะมีประโยชน์ในหลายด้านแต่ก็มีโทษอย่างรุนแรงหากใช้อย่างผิดวิธี การติดอินเทอร์เน็ตเป็นเรื่องใกล้ตัวกว่าที่เราคิดเพราะอินเทอร์เน็ตเป็นสื่อที่มีใช้อยู่ในโรงเรียน บ้านเรือน หรือแม้แต่ในห้องนอน ขณะที่ประเทศตะวันตกตื่นตัวในเรื่องนี้แต่ในประเทศไทยยังมีผู้ที่ตระหนักถึงโทษของการใช้อินเทอร์เน็ตอย่างไม่ถูกต้องอยู่ไม่มาก โดยเฉพาะการตระหนักถึงโทษของการติดอินเทอร์เน็ต ทั้งนี้เนื่องจากการศึกษาถึงผลกระทบด้านลบของอินเทอร์เน็ตยังมีอยู่จำกัด บทความชิ้นนี้จึงมุ่งนำเสนอภาพกว้าง ๆ ของการติดอินเทอร์เน็ต โดยเริ่มจากต้นกำเนิดแนวคิดเรื่องการติดอินเทอร์เน็ต ความหมายของการติดอินเทอร์เน็ต สาเหตุและผลของการติดอินเทอร์เน็ต ตลอดจนการรักษาและการป้องกันการติดอินเทอร์เน็ต

ต้นกำเนิดของการศึกษาการติดอินเทอร์เน็ต

ประมาณ ค.ศ. 1988 การ

ใช้อินเทอร์เน็ตเป็นไปอย่างแพร่หลายในประเทศที่พัฒนาแล้ว เช่น สหรัฐอเมริกา และอังกฤษ การติดอินเทอร์เน็ตเริ่มเป็นที่กล่าวถึงในประเทศเหล่านี้ แต่จิตแพทย์ในประเทศดังกล่าวยังมีความคิดเห็นที่ขัดแย้งกันเกี่ยวกับความหมายของการติดอินเทอร์เน็ต ต่อมาในปี ค.ศ. 1996 นายแพทย์ Kimberly Young ซึ่งเป็นอาจารย์อยู่ที่คณะแพทยศาสตร์ University of Pittsburgh ได้ศึกษาการติดอินเทอร์เน็ตและสรุปว่าเป็นอาการป่วยทางจิตชนิดหนึ่ง นายแพทย์ Young ได้เผยแพร่ผลการศึกษานี้ในเอกสารชื่อ DSM-IV ซึ่งเป็นเอกสารที่จัดหมวดหมู่อาการผิดปกติทางจิตที่เกิดขึ้นในประเทศสหรัฐอเมริกา (Hyeo-su, 2001)

นายแพทย์ Kimberly Young ใช้เวลาสามปีในการศึกษาผู้ติดอินเทอร์เน็ต 396 คน พบว่าบุคคลเหล่านี้ใช้อินเทอร์เน็ตเฉลี่ยสัปดาห์ละ 38 ชั่วโมง อาการติดอินเทอร์เน็ตสามารถสังเกตได้จากการที่ผู้ใช้หมกมุ่นอยู่กับอินเทอร์เน็ตและต้องการใช้มันบ่อยขึ้นจึงจะเกิดความพอใจ ตลอดระยะเวลาที่ศึกษานายแพทย์ Young พบว่าจำนวนผู้ติดอินเทอร์เน็ตในประเทศสหรัฐอเมริกามีเพิ่มขึ้นทุกปี (Nash, 1997) หลังจากการเผยแพร่ผลการวิจัยชิ้นนี้นักวิชาการได้ให้ความสำคัญกับการศึกษาการติดอินเทอร์เน็ตมากขึ้น ทำให้มีการศึกษาเกี่ยวกับเรื่องนี้ในประเทศสหรัฐอเมริกาอย่างกว้างขวาง ทั้งในวงการแพทย์ จิตวิทยา และการสื่อสาร

ความหมายของการติดอินเทอร์เน็ต

การติดอินเทอร์เน็ต (internet addiction) ถูกนิยามด้วยองค์ประกอบสำคัญสามประการคือ 1) ผู้ติดจะรู้สึกเบื่อและอึดอัดอยู่เรื่อย ๆ และอาการเหล่านี้จะหายไปเมื่อบุคคลเหล่านี้ใช้อินเทอร์เน็ต 2) ผู้ติดมีประสิทธิภาพในการทำงานหรือการเรียนลดลง และมีระยะเวลาในการใช้อินเทอร์เน็ตมากขึ้น 3) ผู้ติดอินเทอร์เน็ตรู้สึกกระวนกระวายเมื่อหยุดใช้หรือลดการใช้อินเทอร์เน็ต บุคคลเหล่านี้จะรู้สึกมีความสุขและผ่อนคลายระหว่างการใช้อินเทอร์เน็ต เมื่ออาการเหล่านี้เกิดซ้ำแล้วซ้ำอีกจะกลายเป็นปัญหาเรื้อรัง ผู้ติดบางคนรู้ปัญหาของตนแต่ไม่สามารถเลิกหรือลดการใช้ได้ (Hyeo-su, 2001) การพิจารณาว่าบุคคลใดติดอินเทอร์เน็ตจะทำได้โดยใช้องค์ประกอบสามประการที่กล่าวข้างต้น ปัจจุบันมีแบบทดสอบที่พัฒนาโดยสถาบันการศึกษาหลายแห่งที่สร้างขึ้นเพื่อให้ผู้ใช้อินเทอร์เน็ตสามารถประเมินด้วยตนเองว่าตนติดสื่อชนิดนี้หรือไม่ แบบทดสอบดังกล่าวเช่น แบบทดสอบที่พัฒนาโดย ภาควิชาจิตวิทยา ของ Korea University (Hyeo-su, 2001) และแบบทดสอบที่มีใช้ในประเทศสหรัฐอเมริกา เช่น แบบทดสอบการพึ่งพาอินเทอร์เน็ต (Internet Dependence Scale) (Ofosu, 1999)

สาเหตุของการติดอินเทอร์เน็ต

สาเหตุของการติดอินเทอร์เน็ต

เนื้อมาจากปัจจัยสามด้านใหญ่ ๆ คือ ปัจจัยทางสังคม (social factors) ลักษณะเฉพาะของสื่อ (media characteristics) และลักษณะของผู้รับสาร (audience characteristics) Hyeo-su (2001) วิเคราะห์ปัจจัยทางสังคมที่แม้จะไม่ใช้สาเหตุโดยตรงแต่ก็เป็นแรงเสริมให้เกิดการติดอินเทอร์เน็ตได้ คือการที่รัฐบาลทุ่มเทงบประมาณเพื่อส่งเสริมให้มีการใช้อินเทอร์เน็ตอย่างกว้างขวางทำให้การแพร่กระจายของอินเทอร์เน็ตเป็นไปอย่างรวดเร็ว การที่มีค่านิยมทางสังคมว่าการพัฒนาประเทศไปสู่สังคมสารสนเทศเป็นสิ่งจำเป็นและหลีกเลี่ยงไม่ได้ และอินเทอร์เน็ตก็เป็นสื่อสำคัญที่จะทำให้เกิดสังคมสารสนเทศ การใช้อินเทอร์เน็ตและเทคโนโลยีอื่น ๆ จึงมีใช้เครื่องมือในการแสวงหาความรู้เพียงอย่างเดียว แต่กลายเป็นสิ่งแสดงสถานภาพทางสังคมอีกด้วย นอกจากนี้ความซับซ้อนของสังคมสมัยใหม่ที่มีสภาพต่างคนต่างอยู่ ทำให้ความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลเป็นไปอย่างห่างเหิน การแข่งขันกันทางเศรษฐกิจเพื่อความอยู่รอดทำให้คนมีเวลาให้กันและกันน้อยลง คนจึงหันไปใช้การสื่อสารชนิดอื่นที่ทดแทนการสื่อสารระหว่างบุคคล อินเทอร์เน็ตจึงเข้ามาแทนที่สิ่งที่ขาดหายไปของคนในสังคมสมัยใหม่

ลักษณะเฉพาะของสื่อ (media characteristics) อินเทอร์เน็ตเป็นสื่อที่ทรงพลังและสามารถทำให้ผู้ใช้ติดได้ง่ายเพราะลักษณะสำคัญหกประการ คือ 1) อินเทอร์เน็ตเป็นสื่อที่กระตุ้นทั้งตา หู และ

จิตใจ ของผู้รับสารได้พร้อมกัน ทำให้มันมีพลังในการกระตุ้นและดึงดูดความสนใจของผู้รับสารอย่างมาก 2) เนื้อหาของสื่อหลากหลาย ผู้ใช้สื่อสามารถเข้าถึงแหล่งข้อมูลทั่วทุกมุมโลกได้ง่าย โดยเสียค่าใช้จ่ายน้อย 3) ผู้ใช้สื่อเป็นผู้แสวงหาข่าวสารด้วยตนเอง และเลือกที่จะแสวงหาข่าวสารเมื่อใด จึงเป็นการสื่อสารที่เริ่มจากความสนใจของผู้รับสารดังนั้นโอกาสที่สารจะมีผลกระทบต่อผู้รับสารจึงมีมากกว่าสื่อชนิดอื่น เช่นการดูโทรทัศน์ซึ่งผู้ดูอาจเปิดเครื่องรับแต่ไม่ได้ให้ความสนใจกับสารมากนัก 4) การสื่อสารทางอินเทอร์เน็ตมีลักษณะที่ผู้สื่อสารสามารถโต้ตอบกันได้ (interactive) ผู้ใช้สื่อจึงรู้สึกว่าเขามีส่วนร่วมกับการสื่อสารนั้น การสื่อสารแบบนี้ถือว่าการสื่อสารที่มีประสิทธิภาพสูงสุดตามทฤษฎีการสื่อสาร 5) ผู้ใช้สื่อมีลักษณะนิรนาม (anonymity) ในโลกของอินเทอร์เน็ต ผู้ใช้สื่อมีอิสระสามารถปลดปล่อยความคิดเห็นได้อย่างไร้ขีดจำกัด ลักษณะนิรนามส่งเสริมให้ผู้ใช้สื่อแสดงออกและวิพากษ์วิจารณ์สิ่งต่าง ๆ ได้มากกว่าในสถานการณ์ที่มีการสื่อสารอย่างเปิดเผยตัว ผู้ใช้อินเทอร์เน็ตสามารถมีบุคลิกหลายๆ แบบได้ในโลกของอินเทอร์เน็ต แต่อาจทำได้ยากในโลกแห่งความจริง และ 6) ผู้ใช้อินเทอร์เน็ตมีความเสมอภาคกัน ในโลกของอินเทอร์เน็ตทุกคนมีสถานะเท่ากันไม่ว่าจะต่างกันในเรื่อง เพศ อายุ เผ่าพันธุ์ (Hyeo-su, 2001)

ลักษณะของผู้รับสาร (audience characteristics) เป็น

ธรรมชาติของคนที่ดีดสุขหนักซ์ อินเทอร์เน็ตเป็นสื่อที่ใช้แล้วสนุก (fun) เพราะเป็นทิวรวมของความบันเทิงซึ่งเป็นสิ่งที่มีมนุษย์หลงใหลมาช้านาน เช่น หนังสือ เพลง ศิลปะ นอกจากนี้ยังมีเนื้อหาอื่นๆ ที่เร้าอารมณ์ทำให้ตื่นเต้นเช่น เรื่องเกี่ยวกับเวทย์มนต์ สิ่งลึกลับ เพศ และความตาย (Hyeo-su, 2001) นายแพทย์ Young กล่าวถึงสาเหตุของการติดอินเทอร์เน็ตไว้คล้ายๆ กันคือ การเล่นเกม และการสนทนาผ่านเครือข่ายอินเทอร์เน็ต สนุกกว่าชีวิตจริงหลายเท่า สิ่งเหล่านี้ทำให้คนหลงใหลอินเทอร์เน็ต การติดเกิดจากการที่ผู้ใช้แสวงหาและพึงพาความสุขจากการใช้สื่อ และใช้อินเทอร์เน็ตเป็นทีหลบหนีจากปัญหาหรือความทุกข์ที่พบในโลกแห่งความจริง คนติดอินเทอร์เน็ตจึงคล้ายกับคนที่ติดแอลกอฮอล์ คือคนเหล่านี้ติดความสุขที่ได้จากการดื่มมีได้ติดรสชาติของสิ่งที่ดื่ม (Nash, 1997)

ผลของการติดอินเทอร์เน็ต

ผลเสียของการติดอินเทอร์เน็ตที่เห็นได้ชัดเจนคือ ทำให้ผู้ติดอินเทอร์เน็ตไม่เหลือเวลาสำหรับกิจกรรมอื่น ๆ ที่สำคัญและจำเป็นในชีวิตประจำวัน เช่น การเรียน การทำงาน การสื่อสารกับคนรอบข้าง และการดูแลครอบครัว ผู้ที่ติดอินเทอร์เน็ตบางคนใช้เวลาวันละ 18 ชั่วโมงในการใช้สื่อชนิดนี้ การติดอินเทอร์เน็ตยังทำให้เสียเงินมหาศาลกับค่าโทรศัพท์ ผู้ใช้อินเทอร์เน็ตจำนวนมากใช้สื่อนี้เพื่อหลบหนีปัญหาในชีวิตประจำวันมีผลให้

ปัญหาไม่ได้รับการแก้ไขและทวีความรุนแรงขึ้น นอกจากนี้ยังพบว่าผู้ติดอินเทอร์เน็ตบางคนที่ต้องการเลิกใช้สื่อชนิดนี้ยังทันทันทีมีอาการข้างเคียง คือ ตัวสั่น มีอาการเครียด และมีพฤติกรรมรุนแรง (Reed, 2000)

ผู้ปกครองควรสนใจเรื่องการติดอินเทอร์เน็ตของลูกหลานอย่างจริงจัง เช่นเดียวกับที่ให้ความสนใจกับการติดโทรทัศน์ และติดเกมส์ และการติดอินเทอร์เน็ตควรได้รับการรักษาทันทีเช่นเดียวกับการติดแอลกอฮอล์ นักอนาคตศาสตร์ที่มองโลกในแง่ร้ายกล่าวว่าถ้าปล่อยให้ประชาชนติดอินเทอร์เน็ตกันระดับชาติ จะทำให้เกิดผลเสียรุนแรงประเทศจะเต็มไปด้วยชายที่หมกมุ่นอยู่กับการดูภาพลามกอนาจารทางอินเทอร์เน็ต หญิงที่ทิ้งสามีเพื่อคุยกับผู้ชายผ่านทางอินเทอร์เน็ต และคนที่เอาเงินที่สะสมมาตลอดชีวิตมาใช้ในการพนันบนอินเทอร์เน็ต บุคคลเหล่านี้ขาดความสัมพันธ์กับบุคคลรอบข้าง สุขภาพของเขาจะเสื่อมเพราะการใช้ชีวิตที่ไม่สมดุล เศรษฐกิจของประเทศชาติจะแย่เพราะคนใช้จ่ายกับสิ่งที่ไม่ก่อประโยชน์เช่นการเสียค่าโทรศัพท์จำนวนมากเพื่อการเล่นอินเทอร์เน็ต และศักยภาพในการทำงานของคนจะตกต่ำเพราะหมกมุ่นอยู่กับการเล่นอินเทอร์เน็ต (Bangkokpost-online, July 22, 2000)

การรักษาการติดอินเทอร์เน็ต

ผู้ใช้อินเทอร์เน็ตบางคนมัก

สงสัยว่าตนติดอินเทอร์เน็ตหรือไม่ Hyco-su (2001) กล่าวว่าผู้ใช้เวลากับอินเทอร์เน็ตวันละหลาย ๆ ชั่วโมงไม่ควรด่วนสรุปว่าตนติดอินเทอร์เน็ต แต่ควรเลิกใช้อินเทอร์เน็ตประมาณหนึ่งสัปดาห์ ถึงหนึ่งเดือน แล้วจึงดูอาการว่าเป็นอย่างไร มีอาการของการลงแดงเพราะไม่ใช้อินเทอร์เน็ตหรือไม่

สำหรับผู้ติดอินเทอร์เน็ตวิธีรักษาที่ดีที่สุดคือปรึกษาผู้เชี่ยวชาญ แต่แนวทางบรรเทาปัญหาที่สามารถทำได้ด้วยตัวเองคือ 1) พยายามทำความเข้าใจกับลักษณะการใช้อินเทอร์เน็ตของตนเอง และวางแผนการใช้อย่างมีประสิทธิภาพ กำหนดจำนวนเวลาที่จะใช้อินเทอร์เน็ตในแต่ละวัน และทำตามที่กำหนดไว้อย่างเคร่งครัด 2) เปลี่ยนช่วงเวลาที่ใช้อินเทอร์เน็ต เช่นเดิมใช้เวลาว่างกลางคืนเป็นประจำ ให้ลองเปลี่ยนมาใช้เวลาเข้าบ้างเพื่อป้องกันความเคยชิน 3) เขียนข้อดีและข้อเสียที่ตนได้จากการใช้อินเทอร์เน็ตแล้วเปรียบเทียบว่าได้หรือเสียมากกว่ากัน 4) หาสิ่งอื่นที่ทำให้เพลิดเพลินแทนการใช้อินเทอร์เน็ต 5) หยุดใช้อินเทอร์เน็ตสักระยะหนึ่ง แต่ไม่ควรหยุดใช้โดยสิ้นเชิงเพราะอินเทอร์เน็ตเป็นสื่อที่มีประโยชน์หากใช้อย่างเหมาะสม 6) ดึงกลุ่มช่วยเหลือผู้ติดอินเทอร์เน็ตเพื่อแลกเปลี่ยนประสบการณ์กันและช่วยเหลือกันแก้ปัญหา และ 7) พยายามใช้ชีวิตในโลกแห่งความเป็นจริงอย่างสร้างสรรค์ (Hyco-su, 2001)

บทสรุปและการป้องกันการติดอินเทอร์เน็ต

แม้การติดอินเทอร์เน็ตจะเป็นเรื่องใกล้ตัวที่ส่งผลร้ายต่อผู้ติดตลอดจนบุคคลรอบข้าง และแนวโน้มการติดอินเทอร์เน็ตจะมีสูงขึ้นอย่างรวดเร็วตามอัตราการเพิ่มของจำนวนผู้ใช้อินเทอร์เน็ต แต่อินเทอร์เน็ตก็เป็นสื่อที่มีประโยชน์มากทั้งด้านการศึกษา การค้า และความบันเทิง ทางรอดของคนในยุคดิจิทัลจึงไม่ใช่การเลิกใช้อินเทอร์เน็ตอย่างสิ้นเชิงแต่น่าจะเป็นการรู้จักใช้อย่างเหมาะสมและรู้จักป้องกันตนจากการติดสื่อชนิดนี้ ผู้ใช้อินเทอร์เน็ตสามารถป้องกันตนจากการติดสื่อชนิดนี้ได้หลายวิธีเช่น 1) ตั้งเครื่องคอมพิวเตอร์ไว้ในที่สาธารณะของบ้านเช่นห้องนั่งเล่น จะช่วยให้ไม่สะดวกในการใช้อินเทอร์เน็ตในทางที่ไม่เหมาะสม เช่นดูเว็บลามก หรือเล่นเกมออนไลน์นานเกินไป นอกจากนี้เมื่อสมาชิกคนอื่น ๆ ในบ้านเห็นจะได้ช่วยกันตักเตือนได้ 2) กำหนดเวลาการใช้อินเทอร์เน็ตในแต่ละวันและปฏิบัติตามที่กำหนดไว้อย่างเคร่งครัดเช่น กำหนดว่าจะใช้ไม่เกินวันละสอง ชั่วโมง 3) สำหรับผู้ที่ใช้อินเทอร์เน็ตเป็นที่นี้ปัญหาควรถามตนเองว่าปัญหาที่ตนไม่ต้องการเผชิญหน้าคืออะไรและหันมาแก้ปัญหาแทนที่จะหลบปัญหาคด้วยการเล่นอินเทอร์เน็ต และ 4) หากิจกรรมการพักผ่อนอื่น ๆ ทำแทนการเล่นอินเทอร์เน็ต เป็นต้น ●

เอกสารอ้างอิง

- บางกอกโพสต์. ม.ป.ป. [ออนไลน์] แหล่งที่มา <http://scoop.bangkokpost.co.th/bkkpost/2000/bp2000-jul/bp20000722/220700-news21.html>
- สำนักงานเลขาธิการคณะกรรมการเทคโนโลยีแห่งชาติ. 2544. **สถิติการใช้เครื่องมือสื่อสารและคอมพิวเตอร์ในประเทศไทย**. [ออนไลน์] แหล่งที่มา <http://www.nitc.go.th/document/statistic/it-user.html>.
- _____. 2547. **Internet User in Thailand**.
<http://www.ntl.nectec.or.th/internet/user-growht.html>.
- Hyeo-su, L. 2001. **Addict Love to the Internet: Webaholism**. [Online]. Available
<http://Hjournal.hanyang.ac.kr/255/255close.htm>.
- Nash, K.S. 1997. **Is the Internet Addictive?** [Online]. Available
<http://thailis.uni.net.th/abift/detail.nsp>
- Ofosu, H.B. 1999. **Heavy Internet Use: A Proxy for Social Interaction**. Canada:Thesis (Ph.D.),
University of Windsor.
- Reed, L.K. 2000. **A Technological Dis-ease: Scientific Discourse, Mass Media, and the Truth about Computer-addiction**. Champaign:University of Illinois at Urbana.