

مقایسه رابطه میان سازگاری اجتماعی، اعتیاد به اینترنت و سلامت روان در خانواده‌های نظامی و غیرنظامی^۱

نویسنده: دکتر زهره خسروی*

چکیده:

مقاله حاضر حاصل پژوهشی در جهت بررسی رابطه موجود میان سازگاری اجتماعی با اعتیاد به اینترنت است، سلامت روان و عملکرد خانواده در دو گروه نمونه نظامی و غیرنظامی انجام گرفته است. گروه نمونه در پژوهش، شامل ۲۸۶ خانواده نظامی و غیرنظامی بوده‌اند که با استفاده از پرسشنامه‌های استاندارد درباره نوع و میزان دسترسی به کامپیوتر و اینترنت، سلامت روان، سازگاری اجتماعی و اعتیاد به اینترنت با یکدیگر مقایسه شدند. جهت بررسی نتایج از روشهای آمار توصیفی (فراوانی و درصد) و آمار استنباطی (t مستقل و همبستگی) استفاده شده است. یافته‌ها نشان می‌دهد که میان خانواده‌های نظامی و غیرنظامی در میزان و نوع استفاده از کامپیوتر و اینترنت تفاوت معناداری وجود ندارد. در سازگاری اجتماعی، اعتیاد به اینترنت و سلامت روان نیز تفاوت معناداری بین دو گروه مشاهده نشده است. به طوری که می‌توان دو گروه نمونه نظامی و غیرنظامی را یک گروه نمونه از جامعه دانست. بین برخی از زیرمجموعه‌های عملکرد خانوادگی مثل همبستگی، ابراز وجود، گرایش‌های ذوقی با سلامت روان، سازگاری اجتماعی و اعتیاد به اینترنت، همبستگی معناداری به دست آمد. بین سازگاری اجتماعی با اعتیاد به اینترنت و سلامت روان همبستگی به دست آمد.

* * * * *

کلیدواژگان

سازگاری اجتماعی، اعتیاد اینترنتی، خانواده، سلامت روانی.

۱. این مقاله نتیجه پروژه‌ای به همین نام است که در مرکز مطالعات و تحقیقات زنان سپاه انجام شده است.

* دانشیار و عضو هیأت علمی دانشگاه الزهراء (س).

مقدمه

عصر حاضر را باید تلفیقی از ارتباطات دانست. عصری که در آن بشر بیش از گذشته خود را نیازمند به دانستن اطلاعات و برقراری ارتباط برای کسب اطلاعات در مورد جهان پیرامون خود می‌داند. در این هزاره، جهان با تکنولوژی ارتباطات رایانه، رابطه تنگاتنگی یافته است. جامعه شبکه‌ای باعث شده است پیچیدگی، شبکه سازی تکنولوژی و جامعیت به حوزه‌های آموزشی و زندگی نفوذ یابد؛ انقلاب تکنولوژی اطلاعاتی و ارتباطات منجر به شکوفایی جنبش‌های آموزشی، اقتصادی و فرهنگی و ایجاد زندگی در دنیای نو شده است.

رشد گسترده اینترنت و تفاوت در جنبه‌های گوناگون اینترنت در بین گروه‌های مختلف جمعیت شناختی موضوع جالب توجه پژوهش‌های اخیر بوده است. امروزه اصطلاحاتی توسط متخصصان روان‌شناسی که در حوزه اینترنت کار می‌کنند؛ چون اعتیاد اینترنتی^۱، وابستگی اینترنتی^۲، اعتیاد تکنولوژی^۳، کاربرد مشکل ساز اینترنت^۴، اختلال اعتیاد اینترنتی^۵ رواج یافته است. (یانگ، ۲۰۰۴)

خانواده به عنوان مهمترین و زیربنایی‌ترین واحد اجتماعی در هر جامعه می‌باشد. خواستگاه بسیاری از رویدادهای موجود و در حال وقوع جامعه از بطن خانواده است. خانواده در مقام یک نهاد اجتماعی، کارکردهای متعددی دارد که با کارکردهای کامل یا ناقص خود می‌تواند جامعه و افراد عضو خانواده را تحت تأثیر قرار بدهد. از طرفی، جامعه همراه با عوامل متعدّدش هم می‌تواند خانواده و ساختار آن را تحت تأثیر قرار بدهد. تکنولوژی و فناوری کامپیوتر، به خصوص

-
1. Internet Addiction
 2. Internet Dependence
 3. Technology Addiction
 4. Problem Internet Use
 5. Internet Addiction Disorder

اینترنت یکی از این عوامل موجود در جامعه است. اینترنت امروزه با پیشرفت روزافزونش عرصه‌های آموزشی، تفریحی، کاری و ... را درنور دیده است و به تدریج به عضوی تجزیه‌ناپذیر از زندگی خانوادگی تبدیل می‌شود.

استفاده از اختراعات و پدیده‌ها و تأثیر آن بر روان انسان یکی از موضوعات مهم مورد مطالعه محققان است. یکی از ابعاد روان‌شناختی مرتبط با استفاده از اینترنت سازگاری می‌باشد.

سازگاری در روان‌شناسی عبارت است از رابطه‌ای که هر ارگانیسم با توجه به محیطش، با محیط برقرار می‌کند، از طرفی سازگاری به فرایندهای روان‌شناختی که مردم را با تغییرات روزمره هماهنگ می‌کند، اشاره دارد. (واتین و لیوید، ۱۹۷۰، نقل از کرمی، ۱۳۷۷)

خانواده متشکل از والدین و فرزندان در اغلب جوامع می‌باشند. افراد خانواده به عنوان اعضای نهاد اجتماعی مهم در هر اجتماع می‌توانند تحت تأثیر استفاده از اینترنت قرار بگیرند. در هر خانواده تعاملات و روابط حاکم بر اعضای آن خانواده می‌تواند بر زمان، نحوه و ... استفاده از اینترنت تأثیر بگذارد. ساختار درونی هر خانواده بر روابط میان اعضای آن خانواده تأثیر می‌گذارد. والدین یکی از مؤلفه‌های اجتماعی است که برای افراد با توجه به نوع شغل اکتسابی تأثیر گذاشته و می‌تواند منجر به ایجاد چارچوب‌های فکری خاص و ... در آنها بشود. آنها این چارچوب‌ها را در تعاملات و روابط خانوادگی خود انعکاس می‌دهند.

طبقه‌بندی کاربران اینترنت

دکتر پراتارس و دانشجویانش (۱۹۹۹) کاربران اینترنت را در چهار طبقه به

شرح زیر طبقه‌بندی نمودند:

طبقه اول: کسانی که بر کسب اختلال گونه از اینترنت و رفتارهای مشکل آفرین تمرکز یافته‌اند.

طبقه دوم: کسانی که به استفاده کاربردی مناسب و هدفمند مبادرت می‌ورزند.
طبقه سوم: کسانی هستند که از اینترنت جهت کسب حمایت اجتماعی یا رضای جنسی استفاده می‌کنند، به عنوان مثال؛ کاربران خجالتی یا درونگرا از طریق اعتماد به اینترنت به افشاسازی احساسات خودشان و جلب توجه به دیگران مبادرت می‌ورزند.

طبقه چهارم: شامل افرادی است که به هیچ‌وجه به اینترنت وابسته نبوده و یا به طور به‌هنگار از این تکنولوژی استفاده می‌کنند. (پراتارس، ۱۹۹۹)

وجود یا عدم اعتیاد اینترنتی

به‌طور خلاصه، مرور بر ادبیات نظری و تجربی موجود نشانگر آن است که اعتیاد اینترنتی پدیده‌ای است که سه دیدگاه نظری پیرامون اعتیاد به اینترنت وجود دارد:

- ۱- اعتیاد اینترنتی، نوعی اختلال و بی‌نظمی و سواسی است که برخی ویژگیهای آن مشابه شرایط آسیب‌شناسانه است. در واقع زمانی می‌توان گفت که فرد دچار اعتیاد به اینترنت شده است که دارای علائم خستگی زودرس، تنهایی، افسردگی و غیره باشند. افرادی همچون اورزاک و یونگ به چنین تعریفی از اعتیاد اینترنتی اعتقاد دارند. روشهای درمان این نوع اعتیاد نیز، رفتار درمانی شناختی و تقویت درمانی انگیزش است.
- ۲- اعتیاد اینترنتی، نوع اختلال و بی‌نظمی روانی است. از این دیدگاه زمینه تحقیقی جدیدی تحت عنوان «روان درمانی اینترنتی» ظهور کرده است.

این دیدگاه، معتادان اینترنت را به عنوان بیمار می‌بیند. روش درمان این نوع اعتیاد نیز، تشکیل گروه‌های خبری و گروه‌های بحث است. در این شکل از درمان، اعضای اختلالات روانی مرتبط به هم، نقش یک گروه حمایتی را بازی کرده و با ارائه پیشنهادات آن‌لاین و روشهای برخورد با آن، از شدت اعتیاد اینترنتی می‌کاهند. افرادی چون استن، هانگ و السی به چنین دیدگاهی اعتقاد دارند.

۳- اعتیاد اینترنتی نوعی مشکل رفتاری است. دلیل این مسئله نیز، وجود یک رابطه قوی بین اعتیاد اینترنتی و وابستگی شیمیایی است. مطالعات نشان داده‌اند که افرادی که مشکلات وابستگی شیمیایی دارند، در هفته وقت بیشتری را صرف اینترنت می‌کنند، تا کاربران «وابسته غیرشیمیایی» از معتقدان چنین نگاهی، می‌توان به شرر اشاره کرد. (لیم و همکاران، ۲۰۰۴)

اعتیاد اینترنتی: جستاری در معنا

انجمن روان پزشکی آمریکا برای شناخت اعتیاد اینترنتی و افرادی که به استفاده مفرط از اینترنت معتادند، معیارهایی را مشخص کرده است که طبق آن، چنانچه بخواهیم فردی را معتاد به اینترنت بنامیم، باید حداقل سه مورد از معیارهای هفتگانه زیر، در طول یک دوره ۱۲ ماهه (یک‌ساله) در وی دیده شود.

معیارهای پیشنهادی این انجمن شامل ۷ مورد زیر است:

- ۱- تحمل: این معیار به معنای صرف زمان بیشتری برای اینترنت به‌منظور رسیدن به رضایت است. در این شرایط با وجود صرف همان میزان وقت، میزان رضایتمندی کاربر کمتر است و نیاز به زمان بیشتری دارد تا به همان درجه از رضایت قبلی برسد.

۲- وجود دو یا چند علامت کناره‌گیری در طی دو روز در ماه که بعد از کاهش و یا ترک مداوم استفاده از اینترنت حاصل می‌شود. این مسئله باید موجب بروز دردها و رنجه‌ها و یا اختلالاتی در عملکرد اجتماعی، فردی و یا آموزش شود.

۳- از اینترنت به منظور تخفیف یا اجتناب از علائم کناره‌گیری استفاده می‌شود.

۴- استفاده طولانی مدت از اینترنت بیش از مدت زمان اولیه موردنظر.

۵- حجم قابل توجهی از وقت صرف فعالیت‌های مربوط به کاربری اینترنت می‌شود.

۶- بازماندن از فعالیت‌های مهم اجتماعی، شغلی و یا تفریحی.

۷- فرد به خاطر استفاده مفرط از اینترنت، خطر فقدان روابط مهم، شغل و فرصت‌های آموزشی و شغلی را می‌پذیرد. (اولیور، ۲۰۰۳)

علائم اعتیاد به اینترنت

مبنای تشخیص اعتیاد به اینترنت در شخص، معیارهای ویژه‌ای می‌باشد که توسط برخی مؤسسات تعیین شده است. برای اینکه بتوان فردی را معتاد نامید، باید حداقل سه مورد از این ملاک‌ها تمام مدت و در طول یک دوره ۱۲ ماهه در شخص وجود داشته باشد:

۱- دو یا چند مورد از نشانه‌های ترک در طول روزهای پس از کاهش یا توقف استفاده از اینترنت تا مدت یک ماه بروز پیدا کند. این نشانه‌ها ناشی از ترک ناگهانی اینترنت هستند. به‌طوری که موجب ایجاد فشار یا آسیب به عملکردهای اجتماعی، شخصی و شغلی فرد می‌شوند.

- ۲- استفاده از اینترنت برای رهایی و تسکین علائم ناشی از ترک آن.
 - ۳- استفاده بیش از حد از اینترنت.
 - ۴- صرف کردن مقدار قابل توجهی از زمان بر روی فعالیت‌های جانبی مربوط به استفاده از اینترنت.
 - ۵- کاهش یا ترک بسیاری از فعالیت‌های مهم اجتماعی، تفریحی و شغلی به دلیل استفاده از اینترنت.
 - ۶- قرار گرفتن در معرض خطر از دست دادن یک رابطه مهم، یا فرصت‌های تحصیلی و شغلی، به دلیل استفاده زیاد از اینترنت. (نوری، ۱۳۸۳)
- «دکتر کیمبرلی اس. یانگ» از مرکز اعتیاد به اینترنت، معتقد است که اگر فردی طی سال گذشته از میان علائم زیر چهار علامت یا بیشتر را در خود مشاهده کرده است، وی بیشتر روی اعتیاد به اینترنت تمرکز کرده است و طبقه‌بندی گسترده‌تر اعتیاد به کامپیوتر را نادیده گرفته است.
- آیا حتی وقتی به شبکه متصل نیستید، دائم به اینترنت و خدمات آن‌لاین^۱ فکر می‌کنید؟
 - آیا فکر می‌کنید باید اوقات بیشتری را در شبکه صرف کنید تا احساس رضایت نمایید؟
 - آیا در کنترل کردن میزان استفاده از اینترنت مشکل دارید؟
 - آیا هنگامی که سعی می‌کنید ارتباط خود را با اینترنت قطع کنید یا استفاده از آن را متوقف کنید، عصبی می‌شوید و احساس کلافگی می‌کنید؟
 - آیا وقتی به شبکه متصل نیستید، علائم وابستگی مانند افزایش افسردگی،

تغییر حالت روحی یا عصبانیت را تجربه می‌کنید؟

- آیا اغلب بیش از زمانی که در نظر گرفته بودید، در اینترنت باقی می‌مانید؟ (نوری، ۱۳۸۳)

روانشناسان درصدد یافتن علائم دیگری برای اعتیاد به اینترنت هستند. علائمی که تا حدودی با معیارهای دکتر یانگ و علائم پیشنهادی گلدبرگ تفاوت دارند. این علائم عبارتند از:

۱- ایجاد تغییرات فاحش در سبک زندگی به منظور صرف اوقات بیشتر در اینترنت؛

۲- کاهش میزان فعالیت‌های فیزیکی؛

۳- عدم توجه به سلامت جسمی در نتیجه فعالیت‌های اینترنتی؛

۴- اجتناب از فعالیت‌های مهم زندگی به منظور صرف اوقات بیشتر در اینترنت؛

۵- محرومیت از خواب یا تغییر ساعات خواب خود به خاطر صرف اوقات بیشتر در اینترنت؛

۶- کاهش در ارتباطات اجتماعی در نتیجه از دست دادن دوستان؛

۷- احساس نیاز شدید به صرف اوقات بیشتر با کامپیوتر؛

۸- غفلت از تعهدات شغلی و شخصی.

نشانه‌های روان‌شناختی

۱- نوعی احساس خوب بودن و رضامندی که هنگام استفاده از رایانه به فرد دست می‌دهد؛

۲- ناتوانی در متوقف کردن فعالیت‌ها؛

۳- صرف کردن وقت بیشتر و بیشتر با رایانه؛

۴- غیبت از خانواده و دوستان؛

۵- احساس تهی بودن، افسردگی، بدخلقی در مواقعی که فرد از رایانه استفاده نمی‌کند؛

۶- دروغ گفتن به کارفرما یا خانواده در مورد فعالیت‌ها؛

۷- مشکل در مدرسه یا کار. (امیدوار و صارمی، ۱۳۸۱)

نشانه‌های جسمانی

۱- سندرم عصبی دست؛

۲- خشکی چشم؛

۳- پشت درد؛

۴- سردردهای میگرنی؛

۵- بی‌نظمی در غذا خوردن و صرف‌نظر کردن از بعضی از وعده‌های غذایی؛

۶- توجه نکردن به بهداشت شخصی؛

۷- اختلال در خواب و تغییر در الگوی خواب. (امیدوار و صارمی، ۱۳۸۱)

ملاک‌های تشخیص گلدبرگ برای اختلال اعتیاد به اینترنت

الگوی غیرانطباقی استفاده از اینترنت که موجب تخریب یا ناراحتی قابل

ملاحظه از نظر بالینی می‌شود، با سه علامت (یا بیشتر) از علائم زیر، که در دوره

زمانی ۱۲ ماه روی می‌دهند، تظاهر می‌کند:

۱- تحمل، که به شکل زیر تعیین می‌شود

نیاز برای افزایش قابل ملاحظه مقدار زمان صرف شده در اینترنت برای

رسیدن به رضامندی.

۲- ترک، که با هر یک از موارد زیر مشخص می‌شود:

الف) نشانه‌های ترک اینترنت (بروز نشانه‌های محرومیت از استفاده از اینترنت)؛

- قطع (یا کاهش استفاده از اینترنت به مقادیر بیشتر و دوره طولانی از آنچه که مورد نظر است؛

- ظاهر شدن دو علامت (یا بیشتر) از علائم زیر، ظرف چند روز تا یک ماه بعد از قطع (نشانه‌های ملاک ۱):

- بی‌قراری روانی - حرکتی؛

- اضطراب؛

- افکار وسواسی درباره اینکه در اینترنت چه می‌گذرد؛

- رؤیا و خیال‌بافی در باره اینترنت؛

- حرکات تایپ کردن ارادی و غیرارادی با انگشتان؛

- ناراحتی یا اختلال در کارکردهای اجتماعی، شغلی یا کارکردهای مهم و متعدد دیگر در زندگی (نشانه‌های ملاک ۲).

ب) استفاده از اینترنت برای تشکیل نشانه‌های ترک ادامه می‌یابد.

۳- تمایل به برقراری تماس بیشتر یا طولانی‌تر از آنچه که در نظر گرفته شده بوده است.

۴- میل مداوم یا تلاش‌های ناموفق برای کاهش یا کنترل استفاده از اینترنت.

۵- صرف وقت زیادی برای فعالیت‌های مربوط به اینترنت (مثلاً خرید کتاب، راهنما و ...).

۶- حذف یا کاهش فعالیت‌های مهم اجتماعی، شغلی یا تفریحی به خاطر استفاده از اینترنت.

۷- استفاده از اینترنت علی‌رغم داشتن مسائل مستمر جسمانی، اجتماعی شغلی یا روانی که از آن ناشی شده یا آن را تشدید کرده است، مانند محرومیت از خوب، مشکلات زناشویی یا خانوادگی، تأخیر در قرار ملاقات‌ها، مسامحه و غفلت در وظایف شغلی یا احساس بی‌حوصلگی با افراد مهم زندگی. (همان منبع)

همان‌طور که در بالا بیان شد مانند تمامی انواع دیگر اعتیادها اعتیاد اینترنتی، نوعی اختلال و بی‌نظمی روانی - اجتماعی با مشخصه‌هایی چون تحمل (نیاز به افزایش زمان لازم برای کسب مطلوبیت برابر یا زمانهای اولیه استفاده)، علائم کناره‌گیری (به‌ویژه ریشه و ارتعاش، اضطراب، بی‌حوصلگی)، اختلالات عاطفی (افسردگی، تندخویی و بدخلقی) و از هم‌گسیختگی روابط و مناسبات اجتماعی (کاهش و یا فقدان روابط اجتماعی به لحاظ کمی و کیفی) است. از نظر کاندل (۱۹۹۸) دانشجویان و دانش‌آموزان جزو گروه‌های آسیب‌پذیر هستند به این دلایل که:

۱- تغییرات گسترده و پیش‌رونده روانی و ذهنی که در طول این دوره

زندگی دانشجویان اتفاق می‌افتد؛ *مجموعه مقالات فرهنگی*

۲- دسترسی رایگان و راحت و همیشگی به اینترنت؛

۳- انتظارات دانشجویان مبنی بر این که باید از اینترنت استفاده کنند، به

علت تکالیف اینترنتی زیاد و یا بحث‌های کلاسی آن‌لین؛

۴- تجربه آزادی از کنترل والدین؛

۵- عدم بازرسی و نظارت بر آن چه که آنها در آن‌لین می‌گویند و یا انجام می‌دهند؛

۶- میل برای فرار از محرک‌های تنش‌زای دانشکده. (کاندل، ۱۹۹۸)

انواع اعتیاد اینترنتی و شاخصه‌های هر یک از آنها

اعتیاد اینترنتی اصطلاح وسیعی است که تنوع گسترده‌ای از رفتارها و مشکلات مربوط به کنترل وسواس و انگیزش را در برمی‌گیرد. دیویس از زاویه نوع استفاده از اینترنت، معتقد است که کاربران به دو شکل آسیب‌شناسانه و مرضی از اینترنت استفاده می‌کنند:

۱- استفاده مرضی ویژه از اینترنت: این نوع استفاده از اینترنت، به استفاده بیش از اندازه و سوءاستفاده از اینترنت اشاره داشته و ریشه آن در آسیب‌شناسی روانی قبلی فرد است که در اثر عوامل تقویتی که از اینترنت دریافت می‌کند، در فرد باقی می‌ماند. مانند قمار بازی، هرزه‌نگاری و مانند آن که اگر شخصی به اینترنت دسترسی نداشته باشد، از طریق دیگر نشان داده می‌شود، اما چون این فرصت در اینترنت فراهم است، فرد به آن روی می‌آورد.

۲- استفاده مرضی کلی (فراگیر) از اینترنت: این نوع استفاده اعتیادی از اینترنت، شامل استفاده مرضی کلی از اینترنت نظیر چت، پرسه زدن، نامه الکترونیکی و جز اینها بوده و علت اصلی آن، نوع بافت اجتماعی فرد است. (امیدوار و صارمی، ۱۳۸۱)

دیدگاه‌ها و نظریه‌های تبیین علل اعتیاد اینترنتی

سیگل و سنا در بررسی نظریه‌های مربوط به اعتیاد اینترنتی، آنها را به چهار دسته کلی تقسیم کرده‌اند که هر کدام از این دسته‌های کلی خود نظریه‌های مختلفی را دربر می‌گیرد که عبارتند از:

۱) نظریه‌های ساختار فردی: در این دسته از نظریه‌ها ریشه اختلال در خود

فرد جستجو می‌شود، یعنی ساخت زیست‌شناختی و ویژگی‌های روان‌شناختی شخصی است که سازنده رفتار اوست. بر اساس این دیدگاه، شخصیت شامل تمامی جنبه‌های رفتاری، شناختی، اخلاقی و جنبه‌های جسمانی، عصبی، هورمونی و بیوشیمیایی است که عامل رفتار بهنجار در افراد است.

- ۲) نظریه‌های ساختار اجتماعی: بر اساس این دیدگاه رفتار بزهکارانه، ناشی از سازگاری فرد با شرایط حاکم در محیط‌های طبقه پایین است. سیگل و سنا این گروه از نظریات را به سه دسته تقسیم کردند: الف) نظریه درهم ریختگی اجتماعی؛ ب) نظریه‌های فشار؛ ج) نظریه خرده‌فرهنگ.
- ۳) نظریه‌های فرایند اجتماعی: این دسته از نظریات، نابهنجاری را ناشی از تعاملات انسانها در زندگی اجتماعی روزانه می‌دانند که به سه دسته نظریه تداعی، افتراقی و نظریه کنترل اجتماعی هیرشی تقسیم می‌شوند.
- ۴) نظریه‌های واکنش اجتماعی: این دسته از نظریات بر روی نقشی که نهادهای اقتصادی و اجتماعی در رفتارهای نابهنجار دارند. متمرکز می‌شوند یعنی روشی که در آن، جامعه از خود نسبت به فرد واکنش نشان می‌دهد و روشی که افراد نسبت به جامعه واکنش نشان می‌دهند. دو دسته از نظریه‌های مهم این گونه نظریه بر چسب و نظریه تضاد است. (امیدوار و صارمی، ۱۳۸۱)

سؤال تحقیق

اکنون سؤالی که مطرح است این است که اعتیاد به اینترنت توسط نوجوانان چه تأثیری بر میزان سازگاری آنها در ساختارهای خانوادگی که دارای والدین

نظامی یا غیرنظامی هستند، می‌گذارد؟ آیا بین خانواده‌های نظامی و غیرنظامی میزان اعتیاد به اینترنت متفاوت است، آیا پاسخگویی به سؤالات پرسشنامه‌های اعتیاد به اینترنت، سازگاری و عملکرد خانواده در خانواده‌های نظامی و غیرنظامی متفاوت است؟ آیا کارکردهای خانواده نظامی و غیرنظامی متفاوت از یکدیگرند؟

روش تحقیق

روش تحقیق در پژوهش حاضر از نوع علی - مقایسه‌ای است. جامعه آماری پژوهش حاضر شامل خانواده‌های نظامی و غیرنظامی است که دارای نوجوانان می‌باشند و از طرفی در منزل دارای کامپیوتر هستند.

گروه نمونه مورد پژوهش به‌طور تصادفی از میان خانواده‌های نظامی و غیرنظامی دارای کامپیوتر و نوجوان انتخاب شده‌اند. البته پرسشنامه‌های ارائه شده برای ۵۰۰ شرکت‌کننده (حجم گروه نمونه شامل ۲۵۰ خانواده نظامی و ۲۵۰ خانواده غیرنظامی می‌باشد) بوده است. ابزار جمع‌آوری اطلاعات سه پرسشنامه به شرح زیر می‌باشد:

پرسشنامه اعتیاد اینترنتی

پرسشنامه اعتیاد اینترنتی شامل ۴۳ سؤال می‌باشد. این پرسشنامه توسط کاپلان در سال ۲۰۰۲ ساخته شده است. این پرسشنامه به فارسی برگردانده شده است و به دنبال آن با کمک فردی که از لحاظ زبان انگلیسی در سطح بومی^۱ بوده اصلاحات لازم انجام شده است و در گروهی برای به دست آوردن روایی آن اجرا شده است. این پرسشنامه از لحاظ روایی محتوایی و صوری بررسی شده است به‌طوری که این پرسشنامه از آلفای کرونباخ ۰/۸۷ برخوردار است.

مقیاس عملکرد خانواده^۱ (FFS)

مقیاس عملکرد خانواده (ساخته شده به وسیله بلوم) بر اساس برداشت نوجوان و جوان از زندگی خانواده‌هایشان که یکی از راه‌ها بررسی عملکرد خانواده به‌طور کلی می‌باشد ساخته شده است و عملکرد خانواده به عنوان یک چارچوب اصلی برای توسعه مهارت‌های نوجوانان جهت فائق آمدن بر اضطراب‌های روزانه به حساب می‌آید. این پرسشنامه ابعاد زیادی (پانزده بعد همراه با عملکرد کلی از حاصل جمع مجموع ابعاد پانزده‌گانه به دست آمده است) از عملکرد خانواده را مورد نظر قرار می‌دهد. این مقیاس حاصل به‌کارگیری ۴ مقیاس شناخته شده برای مطالعه عملکرد خانواده است:

- ۱- مقیاس محیط خانواده: که توسط ماوس و مادس (۱۹۷۴) با شکل عبارت به شیوه درست و غلط تهیه شده است و کلاً جو اجتماعی خانواده را ارزیابی می‌نمود و بر روابط بین فردی میان اعضای خانواده رشد شخصی و نگهداری و ابعاد تمرکز داشت.
- ۲- مقیاس خانواده پنداری: که توسط واندربین (۱۹۶۵) یا ۸۰ عبارت در یک مجموعه گزینه‌ای از «کمترین علاقه به خانواده‌ام» تا «بیشترین علاقه به خانواده‌ام» تدوین شده است.
- ۳- مقیاسی که توسط السون اسرانکل و راسل برای ارزیابی ابعاد همبستگی و انطباق‌پذیری به عنوان دو بعد اساسی که جوهره عملکرد اصلی خانواده را تشکیل می‌دهد، تدوین شده است.

ضرایب آلفای ابعاد پانزده گانه پرسشنامه عملکرد خانواده

در مطالعه بلوم و مطالعه حاضر

ابعاد عملکرد خانواده	مطالعه حاضر	مطالعه بلوم (به نقل از وندی و همکاران)
همبستگی	۰/۴۲۵۴	۰/۷۸
ابراز وجود	۰/۶۴۱۰	۰/۷۷
تعارض	۰/۶۶۰۶	۰/۷۶
گرایش های ذوقی - سرگرمی	۰/۱۳۱۴	۰/۵۷
گرایش های فرهنگی - عقیدتی	۰/۴۰۳۹	۰/۷۱
تأکیدات مذهبی	۰/۸۱۱۳	۰/۸۸
سازماندهی	۰/۳۳۰۸	۰/۷۴
جامعه پذیری	۰/۳۳۲۵	۰/۷۱
منبع کنترل بیرونی	۰/۰۳۲۵	۰/۶۷
آرمان خانوادگی	۰/۸۲۹۸	۰/۸۵
گسستگی	۰/۳۰۳۸	۰/۶۶
سبک خانواده دموکراتیک	۰/۵۴۰۱	۰/۶۵
سبک خانواده بی قید و بند	۰/۴۸۹۰	۰/۷۱
سبک خانواده مستبد	۰/۳۳۵۱	۰/۴۰
عملکرد تنیدگی	۰/۸۷۹۵	۰/۷۸
عملکرد کلی	۰/۷۳	۰/۸۸

۴- ابزار ارزیابی خانواده که توسط اسپنر و همکارانش (۱۹۸۳) مشتمل بر ۳ مقیاس با عبارت های ۴ گزینه ای از کاملاً مخالف تا کاملاً موافق تدوین شد. مقیاس اول یا ۵۰ عبارت که خانواده را به عنوان یک کل توصیف می کند، مقیاس دوم با ۴۲ عبارت که روابط بین زوجها را در خانواده

توصیف می‌کند و مقیاس سوم شامل ۴۲ عبارت که روابط فرد پاسخگو با درون خانواده را ارزیابی می‌کند.

۵- بلوم پس از یک سری مطالعات بر روی مقیاس‌های زیر در نهایت از میان ۱۷ مقیاس ابتدایی خود، ۱۵ مقیاس (با ضریب آلفا مشخص به عنوان ابعاد اصلی خود معرفی نمود) ابعاد حذف شده شامل عدم وابستگی و گرایش‌های تحصیلی بود. (بلوم، ۱۳۸۵ به نقل از پیکرستان، ۱۳۸۰)

پرسشنامه سلامت عمومی GHQ

این پرسشنامه دارای چهار زیر مقیاس است؛ نشانه‌های بدنی، اضطراب و بی‌خوابی، نارسایی کنش‌وری اجتماعی و افسردگی وخیم. از مجموع نمرات نیز یک نمره کلی به دست می‌آید. زیر مقیاس اول (A) شامل مواردی درباره احساس افراد نسبت به وضع سلامت خود احساس خستگی آنهاست و نشانه‌های بدنی را دربرمی‌گیرد. این زیرمقیاس، دریافت‌های حسی بدنی را که اغلب با برانگیختگی‌های هیجانی همراه اند ارزشیابی می‌کند (۷ سؤال اول مربوط به این مقیاس است).

پرسش‌های زیرمقیاس دوم (B) شامل مواردی است که با اضطراب و بی‌خوابی مرتبطند. هفت ماده به این زیر مقیاس تعلق دارد.

پرسشنامه‌های زیر مقیاس سوم (C) گستره توانایی افراد را در مقابل با خواسته‌های حرفه‌ای مسایل زندگی روزمره می‌سنجد و احساسات آنها را درباره چگونگی کنار آمدن با موقعیت‌های متداول زندگی آشکار می‌کند. هفت ماده نیز متعلق به این زیر مقیاس است.

پرسشنامه‌های زیر مقیاس چهارم (D) دربرگیرنده مواردی است که با افسردگی وخیم و گرایش مشخص به خودکشی مرتبط‌اند و هفت ماده متمایزکننده ماده آخر است. این پرسشنامه هم در بخش کیفی و کمی استفاده شده است.

تعاریف نظری و عملیاتی متغیرها

اعتیاد با اینترنت: نوعی وابستگی رفتاری به استفاده مکرر از اینترنت بدون درنظر گرفتن شرایط محیطی. (امیدوار و صارمی، ۱۳۸۱)

تعریف عملیاتی: نمره اکتسابی فرد در پرسشنامه اعتیاد به اینترنت. سازگاری: رابطه‌ای که هر فرد با توجه به محیط پیرامونش، با محیط برقرار می‌کند.

تعریف عملیاتی: عبارت است از نمره‌ای که فرد در پرسشنامه سازگاری کسب می‌کند.

عملکرد خانواده: مجموعه کارکردهای اعضای خانواده در کنار یکدیگر. **تعریف عملیاتی:** نمره‌ای که فرد در زیر مجموعه‌های عملکرد خانواده در پرسشنامه عملکرد خانواده کسب می‌کند.

یافته‌های تحقیق

آزمون مقایسه میانگین در دو گروه نشان داد که تفاوت معناداری میان دو گروه آزمودنی در زیرمجموعه ابراز وجود، زیرمجموعه تعارض، زیرمجموعه گرایش‌های ذوقی و سرگرمی، زیرمجموعه گرایش‌های فرهنگی عقلانی، زیرمجموعه تأکیدات مذهبی در پرسشنامه عملکرد خانواده وجود ندارد. تفاوت معناداری میان دو گروه آزمودنی در زیر مجموعه سازماندهی و زیرمجموعه جامعه‌پذیری در پرسشنامه عملکرد خانواده وجود ندارد.

جدول - مقایسه میانگین نمرات پرسشنامه عملکرد خانواده از زیر مجموعه

منبع کنترل بیرونی در دو گروه آزمودنی خانواده نظامی و غیرنظامی

سؤال	خانواده نظامی		خانواده غیرنظامی		درجه آزادی	مقدار t	سطح معناداری
	میانگین	انحراف استاندارد	میانگین	انحراف استاندارد			
۱- ما یکدیگر را تشویق می‌کنیم که هر کس راه و روش خاص خود را داشته باشد.	۲/۴۸	۱/۲۶	۲/۳۷	۱/۱۴	۲۷۷	-۰/۷۳	۰/۴۶
۲- ما از نحوه زندگی خود راضی هستیم.	۱/۹۷	۱/۱۴	۱/۹۵	۱/۰۹	۲۷۹	-۰/۱۴	۰/۸۸
۳- ما تصمیم‌هایمان را خودمان نمی‌گیریم، بلکه توسط عواملی که خارج از کنترل ما است بر ما تحمیل می‌شود.	۴	۱/۰۳	۴/۲۷	۱/۱۶	۲۷۹	-۲/۰۷	۰/۰۳
۴- خانواده ما بیش از حد معمول بدشانسی می‌آورند.	۳/۸	۱/۱۴	۳/۳	۴/۴۳	۲۷۹	۱/۱۸	۰/۲۳
۵- خانواده من احساس می‌کند بر آنچه که برایشان اتفاق می‌افتد تأثیر کمی دارد.	۳/۳۸	۰/۹۴	۳/۴	۰/۸۶	۲۷۳	۰/۸۱	۰/۴۱

همان‌طور که جدول بالا نشان می‌دهد، تفاوت معناداری میان دو گروه آزمودنی در زیرمجموعه منبع کنترل بیرونی در پرسشنامه عملکرد خانواده در مورد سؤال ۳ (ما تصمیم‌هایمان را خودمان نمی‌گیریم، بلکه توسط عواملی که خارج از کنترل ما است بر ما تحمیل می‌شود) وجود دارد، به‌طوری که در خانواده‌های غیرسپاهی، منبع کنترل بیرونی از میانگین بالاتری نسبت به خانواده‌های سپاهی برخوردار است.

مقایسه میانگین نمرات پرسشنامه عملکرد خانواده از زیرمجموعه آرمان خانوادگی در دو گروه آزمودنی خانواده نظامی و غیرنظامی نشان می‌دهد، تفاوت معناداری میان دو گروه آزمودنی در زیرمجموعه آرمان خانوادگی در پرسشنامه

عملکرد خانواده وجود ندارد.

مقایسه میانگین نمرات پرسشنامه عملکرد خانواده از زیرمجموعه گسستگی در دو گروه آزمودنی خانواده نظامی و غیرنظامی نشان می‌دهد تفاوت معناداری میان دو گروه آزمودنی در زیرمجموعه گسستگی در پرسشنامه عملکرد خانواده وجود ندارد.

مقایسه میانگین نمرات پرسشنامه عملکرد خانواده از زیرمجموعه سبک خانواده دموکراتیک در دو گروه آزمودنی خانواده نظامی و غیرنظامی نشان می‌دهد تفاوت معناداری میان دو گروه آزمودنی در زیرمجموعه سبک خانواده دموکراتیک در پرسشنامه عملکرد خانواده وجود ندارد.

جدول ۲- مقایسه میانگین نمرات پرسشنامه عملکرد خانواده از زیرمجموعه

سبک خانواده بی‌قید و بند در دو گروه آزمودنی خانواده نظامی و غیرنظامی

شاخص سؤال	خانواده نظامی		خانواده غیرنظامی		درجه آزادی	مقدار t	سطح معناداری
	میانگین	انحراف استاندارد	میانگین	انحراف استاندارد			
۱- افراد خانواده ما تقریباً در هر کاری موفق می‌شوند	۲/۴۵	۰/۹۲	۲/۴۳	۰/۹۳	۲۸۲	-۰/۱۶	۰/۸۷
۲- هنگامی که افراد خانواده مرتکب خطا می‌شوند، تنبیه یا توبیخ نمی‌شوند.	۳/۰۶	۱/۲۶	۲/۸۵	۱/۱۲	۲۸۱	-۱/۴۷	۰/۱۴
۳- هنگامی که در خانواده ما مقررات وضع می‌کنند معلوم نیست چه اتفاقی خواهد افتاد.	۳/۲۶	۱/۰۳۶	۳/۲۹	۱/۰۴	۲۶۴	۰/۲۲	۰/۸۲
۴- از آنجا که مقررات دائماً عوض می‌شود، دشوار است که بدانیم در خانواده ما چه مقرراتی حاکم است.	۳/۸	۱/۱۲	۳/۴۸	۱/۱۳	۲۷۸	-۲/۳۱	۰/۰۲
۵- در خانواده ما رهبری قوی وجود دارد.	۲/۲۶	۱/۱۷	۲/۴	۱/۲۱	۲۸۲	۱	۰/۳۱

همان‌طور که جدول فوق نشان می‌دهد تفاوت معناداری میان دو گروه آزمودنی در زیرمجموعه سبک خانواده بی‌قید و بند در پرسشنامه عملکرد خانواده در مورد سؤال ۴ (از آنجا که مقررات دائماً عوض می‌شود، دشوار است که بدانیم در خانواده ما چه مقرراتی حاکم است) وجود دارد.^۵

مقایسه میانگین نمرات پرسشنامه عملکرد خانواده از زیرمجموعه سبک خانواده مستبد در پرسشنامه عملکرد خانواده وجود ندارد.

مقایسه میانگین نمرات پرسشنامه عملکرد خانواده از زیرمجموعه تنیدگی دو گروه آزمودنی خانواده نظامی و غیرنظامی نشان می‌دهد تفاوت معناداری میان دو گروه آزمودنی در زیرمجموعه تنیدگی در پرسشنامه عملکرد خانواده وجود ندارد. مقایسه نمرات مربوط به سؤالات پرسشنامه سلامت روان در دو گروه آزمودنی خانواده نظامی و غیرنظامی بیانگر آن است که تفاوت معناداری در مورد پاسخگویی به سؤالات پرسشنامه سلامت روان در میان دو گروه آزمودنی مشاهده نشده است. مقایسه میانگین و انحراف استاندارد پرسشنامه اعتیاد اینترنتی در دو گروه آزمودنی نشان می‌دهد، رابطه معکوسی بین زیرمجموعه همبستگی از عملکرد خانواده با اختلال روانی و زیرمجموعه‌های آن وجود دارد. به‌طوری که با افزایش همبستگی خانواده، اضطراب، اختلاف در عملکرد اجتماعی، افسردگی کاهش می‌یابد از طرفی رابطه مستقیمی میان همبستگی خانوادگی و سازگاری اجتماعی است به‌طوری که با افزایش همبستگی در عملکرد خانواده سازگاری اجتماعی افراد نیز بالا می‌رود.

همان‌طور که جدول فوق نشان می‌دهد بین ابراز وجود و سلامت روانی و اعتیاد به اینترنت رابطه معکوس وجود دارد. به‌طوری که با کاهش ابراز وجود در

افراد میزان جسمانی سازی، اضطراب، اختلال در عملکرد اجتماعی، افسردگی، افزایش یافته و احتمال اعتیاد به اینترنت افزایش می‌یابد. از طرفی بین ابراز و سازگاری اجتماعی رابطه مستقیم وجود دارد کاهش ابراز وجود همراه با کاهش سازگاری اجتماعی است.

با افزایش تعارض خانوادگی جسمانی سازی، اضطراب، اختلال در عملکرد اجتماعی، افسردگی در افراد افزایش می‌یابد (رابطه مستقیم).

افزایش گرایش‌های ذوقی و سرگرمی در خانواده با سازگاری اجتماعی رابطه مستقیم دارد. به‌طوری که افزایش گرایش ذوقی در خانواده منجر به افزایش سازگاری اجتماعی می‌شود.

گرایش‌های فرهنگی عقلانی با افسردگی و سازگاری اجتماعی رابطه دارد به‌طوری که با افزایش این گرایش‌ها افسردگی کاهش می‌یابد.

تأکیدات مذهبی در عملکرد خانواده با کلیه زیرمجموعه‌های سلامت روان رابطه معکوس دارد کاهش تأکیدات مذهبی منجر به افزایش زیرمجموعه‌های اختلال روانی می‌شود. کاهش تأکیدات مذهبی منجر به کاهش سازگاری اجتماعی و افزایش اعتیاد به اینترنت در افراد می‌شود.

سازماندهی ضعیف در خانواده منجر به کاهش سازگاری اجتماعی افراد می‌شود.

جامعه‌پذیری ضعیف در عملکرد خانواده منجر به افزایش احتمال ابتلا به افسردگی، اضطراب، اختلال در عملکرد اجتماعی می‌شود و سازگاری اجتماعی را کاهش می‌دهد.

زیرمجموعه آرمان خانوادگی در عملکرد خانوادگی با سلامت روان همبستگی معکوس دارد به‌طوری که با افزایش آرمان خانوادگی افسردگی، اضطراب، جسمانی‌سازی، اختلال در عملکرد کاهش می‌یابد باعث افزایش سازگاری اجتماعی می‌شود.

گسستگی در عملکرد خانواده منجر به افزایش اعتیاد به اینترنت و کاهش سازگاری می‌شود. وجود سبک خانوادگی مستبد همبستگی مثبتی با افسردگی، اضطراب، اختلال در عملکرد اجتماعی جسمانی سازی دارد به‌طوری که سبک مستبد خانوادگی منجر به افزایش افسردگی، اضطراب، اختلال در عملکرد اجتماعی و جسمانی سازی، می‌شود.

سازگاری اجتماعی با زیرمجموعه سلامت روان رابطه معکوس دارد به‌طوری که افزایش سازگاری اجتماعی منجر به کاهش اختلالات مذکور می‌شود. اعتیاد به اینترنت با برخی از زیرمجموعه سلامت روان همبستگی مثبت دارد به‌طوری که افزایش افسردگی و جسمانی‌سازی منجر به افزایش احتمال اعتیاد به اینترنت می‌شود.

پژوهشگاه علوم انسانی و مطالعات فرهنگی
رتال جامع علوم انسانی

نتیجه‌گیری

خانواده به عنوان اولین نهاد اجتماعی است که فرد در آن شکل می‌گیرد. بسیاری از آموزه‌های افراد ریشه در ساختار خانوادگی آنها دارد. به‌طوری که تأثیر این آموزه‌ها در سایر مراحل زندگی آشکار است. تحقیق حاضر در جهت بررسی رابطه میان عملکرد با سازگاری اجتماعی و اعتیاد اینترنتی در نوجوانان در خانواده‌های نظامی و غیرنظامی انجام گرفته است. هر دو گروه شرکت‌کننده در پژوهش حاضر از لحاظ متغیر سلامت روانی کلی و زیرمجموعه‌های متعلق به آن

با یکدیگر تفاوت معناداری ندارند زیرا وجود تفاوت در زیرمجموعه‌های این متغیر می‌تواند بر سایر متغیرها تأثیر بگذارد. خانواده به عنوان یک نهاد اجتماعی دارای کارکردهای متعددی است که با توجه به سبک تعاملی و ارتباطی بین اعضای خانواده با یکدیگر که می‌تواند سبک دموکراتیک یا بی‌قید و بند یا مستبد باشد هر خانواده با توجه به سبک غالبش عملکردهای خود را انجام می‌دهد هر سبک خانوادگی عملکردهای خود را انجام می‌دهد. بین زیرمجموعه عملکردهای خانواده با سازگاری اجتماعی، اعتیاد اینترنتی و سلامت روان افراد رابطه و همبستگی وجود دارد.

اعضای یک خانواده تحت تأثیر کارکرد خانواده قرار می‌گیرند و این کارکرد می‌تواند بر روی سلامت روان، سازگاری اجتماعی، اعتیاد به اینترنت آنها تأثیر بگذارد. یکی از اهداف سازگاری برقراری تعادل میان دنیای درونی (روانی) و بیرونی (محیط) در فرد است خانواده به عنوان یک محیط بیرونی است که فرد در آن قرار می‌گیرد. هنگامی که عملکرد ساختار خانواده و زیرمجموعه‌های آن (میزان همبستگی میان اعضا، توانایی ابراز وجود، میزان تعارض، سازماندهی امور میان اعضا و ...) به نوعی ناکارآمد باشد و به دنبال آن سازگاری فرد دچار عدم تعادل گردد، به‌طوری که عدم سازگاری منجر به ایجاد حالت ناخوشایندی در فرد بشود فرد برای از بین بردن حالت عدم تعادل و ایجاد توازن مجدد تلاش در به کارگیری از نیروهای درونی و ماهیت‌های خارجی است. اینترنت به عنوان یک فناوری با گستره وسیع اطلاعاتی و جذابیت، می‌تواند یکی از ابزارهای محیطی در جهت تلاش برای سازگار کردن فرد با کارکرد معیوب خانواده باشد.

یکی دیگر از عوامل مؤثر بر نحوه و تأثیرگذاری کارکرد خانواده بر اعضای آن شغل والدین می‌باشد. هنگامی که یکی از والدین (اغلب پدر) دارای شغلی نظامی باشد با توجه به اینکه شغل دارای ساختارهای تعریف شده‌ای است می‌تواند بر کارکرد میان اعضای خانواده تأثیر بگذارد، با وجود این در تحقیق حاضر بین دو گروه خانواده سپاهی و غیرسپاهی در مقایسه میان زیرمجموعه‌های عملکرد خانواده و سلامت روانی تفاوتی مشاهده نشده است. این یافته بیانگر این است که شغل والدین تأثیری بر عملکرد خانواده و سلامت روان نداشته است.

همان‌طور که جدول موردنظر نشان می‌دهد، هنگامی که افراد از سلامت روان بهینه‌ای برخوردار نباشند، این منجر به تأثیر بر سازگاری اجتماعی آنها شده و از توانایی آنها برای عملکرد سازگارانه در تعامل با محیط می‌کاهد و در نتیجه، سازگاری اجتماعی فرد کاهش می‌یابد. چنین فردی بیشتر درگیر مسائل مرتبط با سلامت روان خود (اضطراب، افسردگی، ...) می‌باشد.

در مقایسه بین خانواده‌های نظامی و غیرنظامی در بعد سلامت روانی، به‌طور کلی تفاوتی میان دو گروه وجود ندارد. در بررسی ابعاد چهارگانه پرسشنامه سلامت روان در زیرمجموعه افسردگی، اضطراب و بی‌خوابی، اختلالات جسمانی تفاوتی میان خانواده‌های نظامی و غیرنظامی مشاهده نشده است. تفاوت معناداری بین خانواده‌های نظامی و غیرنظامی در سازگاری اجتماعی، اعتیاد به اینترنت و سلامت روانی وجود ندارد.

منابع

۱. اسپنسر، جانسون (۱۳۸۶)؛ ۲۰۰ گفتار برای زندگی موفق‌تر، گردآورنده امیر مصلحت، تهران، پل.
۲. امیدوار، احمد؛ صارمی، علی‌اکبر (۱۳۸۱)؛ *اعتیاد به اینترنت: توصیف، سبب‌شناسی، پیشگیری، درمان*، مرکز مشاوره و خدمات روان‌شناسی پردیس، مشهد، انتشارات تمرین.
۳. بلوم، چارلی (۱۳۸۷)؛ ۱۰۱ نکته‌ای که قبل از ازدواج می‌دانستم، ترجمه الهام آرام‌نیا و همکاران، تهران، نسل نواندیش.
۴. پیکرستان، احمد (۱۳۸۳)؛ *پایان‌نامه شرح و تحقیق نکاح و فراق*، دانشگاه آزاد، واحد تهران مرکزی، دانشکده الهیات.
۵. کرمی، حمید (۱۳۷۷)؛ *سایه‌روشن‌ها و بدر، قم*، مؤسسه فرهنگی همسایه.
۶. ماوس، هانیتس (۱۹۸۷)؛ *جامعه‌شناسی*، ترجمه عباس محمدی اصل، رشت، حق‌شناس.
۷. نوری، زینب‌السادات (۱۳۸۶)؛ *تأثیر آرامش روانی زن بر آرامش خانواده*، تهران، انتشارات پرتو خورشید.
۸. نوری، زینب‌السادات (۱۳۸۶)؛ *اعتیاد به اینترنت، قم*، انتشارات پرتو خورشید.
9. Lim, Jin-Sook & et. Al (2004); *A Learning System for Internet Addiction Prevention, Proceedings of the IEEE International Conference on Advanced Learning Technologies (ICALT.4)*.
10. Lim, Bilip S. (2001); *Dartofail Hard Knocks Factory: Selangor*.
11. Mundle. JE. (2003); *Internet addiction may be form of stress management. Shtml*.