

پیامدهای اعتیاد اینترنتی

احمد عابدی*

مقدمه

امروزه استفاده از اینترنت، جزء جداناپذیر زندگی انسان‌ها شده است. در جامعه کنونی، اینترنت به راحتی در خانه، محل کار، بانک‌ها، مدارس، فروشگاه‌ها، گوشی‌های تلفن همراه و ... در دسترس قرار دارد. این قابلیت، افزون بر فوایدی که برای زندگی بشر دارد، آسیب‌هایی نیز به همراه دارد که یکی از این آسیب‌ها، استفاده بیش از حد از اینترنت یا «اعتیاد اینترنتی» است که آسیب‌ها و پیامدهای متعددی را به دنبال دارد. در این مقاله به برخی از این پیامدها و آسیب‌ها می‌پردازیم.

اهمیت و ضرورت بحث

آسان شدن دسترسی به اینترنت، هزینه پایین دسترسی و تنوع و جذابیت زیاد سرویس‌های فضای مجازی، سبب شده کاربران زمان بسیاری را در این فضا سپری کنند و به مرور زمان دچار اعتیاد اینترنتی شوند. جدیدترین گزارش منتشر شده از آمار دنیای اینترنت در سال ۲۰۱۹، نشان می‌دهد که ما انسان‌ها به‌طور میانگین ۶ ساعت و ۴۲ دقیقه از وقت هر روزمان را صرف اینترنت می‌کنیم.^۱ اینترنت به عنوان مهم‌ترین ابزار ارتباطی و اطلاعاتی، فرصت‌ها و تهدیدهایی را در زندگی استفاده‌کنندگان ایجاد می‌کند. از آن‌جا که نوجوانان و جوانان بیشترین کاربران آن هستند، ارزش‌ها و

* کارشناس ارشد علم‌سنجی.

۱. باشگاه خبرنگاران جوان؛ «همه چیز درباره اعتیاد اینترنتی»؛ ۱۳۹۷/۱۱/۲۶.

هویت‌شان در این فضا دستخوش تغییراتی می‌شود. ارزش‌ها، حلقه اتصال فرهنگ هر قوم و ملتی با نسل آینده هستند و غفلت از این مسأله مهم می‌تواند جوامع را با بحران هویت روبه‌رو کند.^۱ کاربرانی که اسیر اینترنت شده‌اند، دنیای چت‌روم‌ها یا همان اتاق‌های گفت و گو و بازی‌های اینترنتی را به راحتی جایگزین افراد فامیل، دوستان، تحصیل، اشتغال و خواب کرده‌اند؛ به‌طوری که بعضی کاربران ایرانی از ساعت ۱۰ شب تا ۴ صبح وقت خود را صرف اینترنت می‌کنند و به طور هفتگی ۴۰ تا ۵۰ ساعت با اینترنت هستند و از دنیای واقعی که در آن هستند، فاصله می‌گیرند.^۲

اعتیاد اینترنتی

اعتیاد به اینترنت، نوعی اعتیاد رفتار است که با عنوان‌های متفاوتی مانند اعتیاد به اینترنت^۳ یا اختلال اعتیاد اینترنتی و سوءاستفاده از اینترنت معرفی شده است. اعتیاد اینترنتی به ساعت‌های استفاده کاربران از اینترنت بستگی دارد؛ به گونه‌ای که کاربر معمولی بین ۲ تا ۳ ساعت از اینترنت استفاده می‌کند، اما کسانی که بیش از ۸ ساعت در روز از اینترنت استفاده می‌کنند؛ معتاد به اینترنت هستند. در واقع اعتیاد اینترنتی، استفاده بیمارگونه و وسواسی از اینترنت است.^۴ البته ممکن است تعریف اعتیاد اینترنتی با توجه به مدت زمان استفاده فرد از آن، تعریف دقیقی نباشد؛ زیرا در موارد بسیاری افرادی از اینترنت برای مدت زیادی استفاده می‌کنند، ولی معتاد اینترنتی نیستند؛ مانند محققانی که وقت زیادی را در اینترنت برای مطالعه و تحقیق می‌گذارند و از این فضا برای تحقیقات خود استفاده می‌کنند.^۵

این اعتیاد علائمی دارد که از جمله می‌توان به «شیفته شدن به اینترنت و احساس نیاز به استفاده از آن»، «تلاش ناموفق برای استفاده نکردن از اینترنت»، «احساس پریشانی،

۱. رونالد اینگلهارت؛ تحول فرهنگی در جوامع پیشرفته صنعتی؛ ترجمه مریم وتر؛ ص ۲۳.
 ۲. حمید ضیایی‌پرور؛ اینترنت در ایران: بررسی کارکردهای مثبت و منفی اینترنت و وبلاگ در ایران؛ ص ۱۰ و ۱۱.

3. Young, Kimberly S. (2004), " Internet Addiction a New Clinic al Phenomenon and Its Consequences", P 1.

4. Lim, Jin-Sook and et al (2004), "A Learning System for Internet Addiction Prevention," P1

5. Grohol, John (2012), "Internet Addiction Guide", P2

بی‌قراری و نداشتن آرامش بدون وجود اینترنت»، «به خطر انداختن روابط، شغل، فرصت آموزشی یا حرفه‌ای مهم به دلیل استفاده از اینترنت»، «آمادگی برای برهم زدن روابط اجتماعی»، «دروغ گفتن به دوستان و نزدیکان صمیمی برای از دست ندادن فرصت استفاده از اینترنت» و «استفاده از اینترنت به عنوان راه فرار از گرفتاری‌ها»^۱ اشاره کرد.

پیامدهای اعتیاد اینترنتی

اعتیاد به اینترنت، پیامدهای منفی بسیاری دارد که از جمله آن‌ها می‌توان به کم‌تحرکی، اضطراب، افسردگی و تنهایی، بروز بیماری‌های جسمی، دوری و فاصله میان اعضای خانواده، بحران هویت، انزوای طلبی، مشکلات اقتصادی و ... اشاره کرد. این پیامدها را می‌توان در سه حوزه بررسی کرد.

۱. پیامدهای فردی

الف. احساس تنهایی و افسردگی

افسردگی، یکی از بیماری‌های شایع اعصاب و روان است که با تغییر خلق همراه می‌باشد؛ حالتی هیجانی که علائمی مانند غم و اندوه شدید، احساس گناه و بی‌ارزشی، کناره‌گیری از دیگران، کاهش خواب و اشتها و فقدان علاقه به فعالیت‌های روزمره دارد.^۲ یکی از عواملی که امروزه سبب بروز پریشانی‌های روانی مانند افسردگی می‌شود، اینترنت است. اینترنت به کاربرانش این امکان را می‌دهد که با افراد مختلف در تمام دنیا ارتباط‌های اجتماعی گسترده‌ای داشته باشند؛ ارتباطی ساده و بدون ریسک که می‌توانند آزادانه افکار و احساسات خود را بیان کنند. بسیاری از مواقع کاربران اینترنت برای فرار کردن از شرایطی که برایشان استرس به وجود می‌آورد و فشارهایی که از محیط اطراف به آن‌ها وارد می‌شود، به اینترنت پناه می‌برند

1. Young, Kimberly S. (1996), "Internet Addiction: The Emergence of a New Clinical Disorder", P237

۲. معصومه دانه‌کار و همکاران؛ «اثر بخشی درمان میان فردی گروهی بر افسردگی و احساس تنهایی دانشجویان دختر افسرده»؛ مطالعات روان‌شناختی؛ ش اول، ص ۶۸.

و فضای مجازی را مکان امنی برای کناره‌گیری از تنش‌های محیطی می‌دانند. کناره‌گیری از ارتباط‌های روزمره اجتماعی، دوری کردن از خانواده و دوستان، اختلال در الگوی خواب، تمایل به تنهایی، خجالتی بودن و رنج دائمی از خستگی، از جمله نشانه‌های افسردگی ناشی از وابستگی و اعتیاد به اینترنت است.^۱

ب. اُفت تحصیلی

از پیامدهای اعتیاد به اینترنت، اُفت تحصیلی نوجوانان و جوانان است که از مهم‌ترین مسائل و مشکلات نظام‌های آموزشی است؛ زیرا از این طریق هر ساله تعداد زیادی از استعداد‌های بالقوه انسانی و اقتصادی هدر می‌رود. همچنین از مواردی که سبب اعتیاد اینترنتی می‌شود، بازی‌های رایانه‌ای و اینترنتی است که یکی از سرگرمی‌های فرزندان در شرایط کنونی است. بازی‌های اینترنتی جاذبه بسیار بالایی دارند؛ از این رو کاربران زمان زیادی را صرف این‌گونه بازی‌ها می‌کنند. در حقیقت کاربران هنگام بازی اینترنتی، انرژی عصبی و روانی خویش را صرف بازی می‌کنند و با چشمان و ذهنی خسته دست از بازی می‌کشند. حتی برخی نوجوانان و جوانان صبح‌ها زودتر از وقت معمول از خواب بیدار می‌شوند تا پیش از رفتن به مدرسه یا دانشگاه، به بازی مشغول شوند. اغلب این افراد، اُفت شدید تحصیلی دارند.^۲

علت اُفت تحصیلی، این است که مغز هنگام کار با اطلاعات الکترونیکی ضعیف می‌شود و نمی‌تواند عملکردهایی مانند تمرکز، تفکر، تلخیص و واژگان، دسته‌بندی مطالب، استدلال و استنتاج، نقد و انتقاد و تخیل را به خوبی انجام دهد. ارائه مطالب در مدت زمان کم، سبب آسیب رسیدن به سلول‌های مغز می‌شود. اگر چه فضای مجازی می‌تواند دارای امتیازهای مثبت از جهت آموزشی باشد، اما تأثیرات نامطلوبی نیز بر عملکرد تحصیلی دانش‌آموزان و دانشجویان می‌گذارد. متأسفانه دانش‌آموزان و دانشجویان به جای استفاده بهینه از اینترنت و انجام فعالیت‌های خلاقانه، بیشتر در

۱. شیوا عقبایی و همکاران؛ «ارتباط بین افسردگی و اعتیاد اینترنتی با میانجی‌گری ناگویی هیجانی»؛ ص ۱۷۷.

۲. حبیب صبوری؛ بررسی آسیب‌های اجتماعی اینترنت؛ دبیرخانه شورای عالی انقلاب فرهنگی؛ خرداد ۱۳۸۶، ص ۱۰۰.

سایت‌های ناسالم و اتاق‌های گفت‌وگو حضور دارند و از بازی‌های مجازی استفاده می‌کنند. بنا بر تحقیقات، استفاده آموزشی از فضای مجازی میان دانش‌آموزان و دانشجویان بسیار کم است. از آنجایی که بیشترین استفاده از این فضا به‌خصوص در میان کاربران جوان‌تر، مربوط به فعالیت‌های لذت‌گرایانه مانند چت، ارتباطات اجتماعی، وبگردی، بازی و مراجعه به سایت‌های غیر اخلاقی است، به‌طور طبیعی افت تحصیلی نیز در میان کاربران شدیدتر است.^۱

پدری درباره افت تحصیلی فرزندش می‌گفت: «پسرم بعد از مدرسه به کلاس کنکور می‌رفت. اجازه دادم تا روزهایی که کلاس کنکور دارد، جهت اطلاع از احوالش از تلفن همراه استفاده کند؛ اما با نزدیک شدن به کنکور متوجه شدم انگار کلاس‌ها فایده‌ای در بهبود وضعیت درسی‌اش نداشته و فقط وابستگی‌اش به این وسیله بیشتر شده است تا آنجا که هر روز مدل گوشی جدیدی طلب می‌کند تا بین همکلاسی‌های مدرسه و کلاس کنکورش سرآمد باشد».^۲

ج. تغییر سبک زندگی

یکی از پیامدها و مشکلات استفاده بیش از حد از اینترنت، تغییر سبک زندگی است. کاربران زیادی تا نیمه‌های شب برای استفاده از سرویس‌های فضای مجازی بیدارند. سرویس‌هایی همچون اینترنت رایگان شبانه، مکالمه ارزان قیمت و ...، زمینه را برای شب‌بیداری کاربران آماده می‌کند. معمولاً معتادان اینترنتی سه تا پنج ساعت دیرتر از زمان معمول خوابشان، می‌خوابند و کمبود خواب دارند. بسیاری از معتادان به اینترنت برای این که شب‌ها بیدار بمانند، از قرص‌های کافئین‌دار استفاده می‌کنند.^۳ شب‌بیداری کاربران موجب می‌شود آن‌ها دچار اختلال در خواب شده و از نشاط و شادابی فاصله بگیرند. کاربران وابسته به اینترنت با میانگین ۳۸ ساعت در هفته و یا بیشتر، از اینترنت استفاده می‌کنند^۴ و به سبب کم‌خوابی به‌تدریج دچار مشکلات

۱. گروهی از مؤلفان؛ حقیقت مجازی؛ ص ۸۹ - ۸۴.

۲. خبرگزاری جمهوری اسلامی ایران؛ «مدرسه در سایه فضای مجازی»؛ ۱۳۹۵/۱۰/۰۴.

<https://www.irna.ir/news/82358190>

3. Young, Kimberly (n.d), "Assessment of Internet Addiction", in: <http://netaddiction.com>

4. Koc Mustafa (2011), "Internet Addiction And Psychopatology," P2

جسمی، خانوادگی، آموزشی و شغلی بسیاری می‌شوند.

۲. پیامدهای خانوادگی

الف. مشکلات روابط زناشویی

یکی از پیامدهای اعتیاد به اینترنت، اثرات منفی آن بر روابط زناشویی است. اعتیاد به حضور در فضای مجازی اغلب سبب از دست دادن زمان و انجام ندادن وظایف مهم می‌شود. از آنجا که زندگی زناشویی برای فرد وظایف متعددی در ابعاد مختلف از جمله فعالیت‌های اقتصادی، مراودات عاطفی، مراقبت از همسر و فرزندان و توجه به سلامت روانی و جسمانی به دنبال دارد، حضور بیش از اندازه در فضای مجازی سبب تغییر در سبک زندگی زوجین می‌شود و زمینه رفتار انحرافی و عدم تعهد به وظایف زندگی زناشویی را برای فرد مهیا می‌کند. فضای مجازی ارزش‌ها را تغییر می‌دهد و ضد ارزش‌هایی مانند فرهنگ برهنگی، مصرف‌گرایی و مُدگرایی، تجمل‌پرستی و حس همذات‌پنداری را جایگزین آن‌ها می‌کند. کاربران نیز برای عقب‌ماندن از این ضد ارزش‌ها، با آن‌ها همراه می‌شوند و این ضد ارزش‌ها را گاه حتی به طور ناخودآگاه در زندگی خود اجرایی می‌کنند. تضعیف ارزش‌ها در خانواده، سبب آسیب جدی به روابط همسران می‌شود.^۱

رفتار جنسی، رفتاری پیچیده و پر اهمیت است. الگوبرداری از رفتارهای جنسی مشکل‌ساز که در فیلم‌ها پورنو و مستهجن به نمایش در می‌آید، سبب ایجاد خطاهای شناختی و رفتاری در همسران و به‌ویژه مردان می‌شوند. اغلب کسانی که به دیدن چنین فیلم‌هایی اعتیاد دارند، به مرور زمان دچار باورهای غلط جنسی می‌شوند و از روابط جنسی انتظارات غیر واقع‌بینانه‌ای دارند. این فیلم‌ها سبب می‌شود نگاه به زن به حدی تنزل پیدا کند که زن به یک کالای جنسی تبدیل شود؛ بدون آن‌که به ویژگی‌های روحی و شخصیتی‌اش توجه شود. رابطه جنسی با همسر بی‌ارزش می‌شود و گاه حتی فرد معتاد به دیدن چنین فیلم‌هایی، دچار تمایل به جنس موافق می‌شود و بدین ترتیب ازدواج امری بی‌ارزش می‌شود.^۲ زنی که برای حل مشکلات

۱. مرتضی منادی؛ جامعه‌شناسی خانواده: تحلیل روزمرگی و فضای درون خانواده؛ ص ۹۷.

۲. ر.ک: ریحانه شجاعی و همکاران؛ «شناسایی و مقایسه آسیب‌های برآمده از فضای مجازی در روابط بین زوجین، مطالعه موردی در شهر اصفهان»؛ ص ۵۵۹.

زندگی اش به مشاوره مراجعه کرده بود، می گفت:

چند وقتی بود که متوجه شده بودم همسر من توجه چندانی ندارد. روابطمان به سردی گراییده بود و من هر چه تلاش می کردم نمی توانستم گرمی سابق را میان خود و همسرم ایجاد کنم. به وجود زنی در زندگی اش مشکوک شده بودم، اما به چیزی که این شک را به یقین تبدیل کند، دست نیافتم تا این که یک روز به طور اتفاقی رمز یکی از فایل های شخصی اش را پیدا کردم. تصاویر و فیلم های مستهجن و پورنو درون فایل، همچون پتکی بر سرم فرود آمد. حالا متوجه شده ام چرا همسر من روز به روز نسبت به من سردتر می شد.^۱

ب. کم شدن ارتباط افراد خانواده با یکدیگر و خویشاوندان

فضای مجازی می تواند تفاوت میان فضاهای مختلف را از بین ببرد؛ برای مثال مرز فضای خانه و محل کار از میان می رود و خانه می تواند به بخشی از محل کار تبدیل شود؛ چنان که بسیاری از کارمندان در خانه به کارشان ادامه می دهند، مانند چک کردن پست الکترونیکی، آماده کردن محتوای نامه های اداری، آماده کردن محتوا برای سایت ها، کانال ها، شبکه های اجتماعی و ... بدین ترتیب تماس و مراوده انسان ها با یکدیگر کم می شود. کاربران معتاد به اینترنت از هر فرصتی برای استفاده از این فضا استفاده می کنند و به طور طبیعی اوقات کمتری را صرف هم صحبتی و همراهی با دیگر اعضای خانواده و خویشاوندان می کنند.^۲

۳. پیامدهای اجتماعی

الف. انزوای اجتماعی

برخی محققان معتقدند علت تغییرات بسیار در روابط خانوادگی، افزایش استفاده از اینترنت و کاهش کیفیت و کمیت روابط خانوادگی است.^۳ استفاده بیش از حد از اینترنت، موجب انزوای اجتماعی می شود؛ زیرا افراد به جای ارتباطات چهره به چهره، ترجیح می دهند از اینترنت استفاده کنند. گوشه گیری و انزوا روح انسان را به

۱. جام جم آنلاین؛ «چشم های سرگردان برخی همسران، ویروس های زندگی است»؛ ۱۳۹۳/۱۲/۰۵.
<https://jamejamonline.ir/fa/news/774045>

۲. آنتونی گیدنز؛ جامعه شناسی؛ ترجمه حسن چاوشیان، ص ۶۸۳.

3. Beard, Keith. W. (2011), "Working with Adolescents Addicted to the Internet". P 177-178

شدت آزار می‌دهد. بر اساس مطالعات، انزوا و گوشه‌گیری اثر بسیار بدی در روح افراد می‌گذارد و سبب بروز افسردگی، یأس، توهم و اختلال روانی می‌شود. نوجوانانی که از تماس‌های اجتماعی دوری می‌کنند، بیشتر دچار انزوا شده و به جای این‌که انزواطلبی خود را درمان کنند، با پاک کردن صورت مسئله به اینترنت پناه می‌برند.^۱

ب. بحران هویت

هویت دارای سه بُعد شخصی، فرهنگی و اجتماعی است که هر یک در تکوین شخصیت فرد نقش مهمی دارند. هویت شخصی، ویژگی‌های فرد را تشکیل می‌دهد و هویت اجتماعی در پیوند با گروه‌ها و اجتماعات مختلف خود را نمایان می‌کند. اینترنت، صحنه‌ای فرهنگی و اجتماعی است که فرد هنگام استفاده از آن، خود را در موقعیت‌های متنوع، نقش‌ها و سبک‌های زندگی قرار می‌دهد. امکانات و گزینه‌های فراوانی که رسانه‌های عمومی و به‌ویژه اینترنت در اختیار جوانان می‌گذارد، سبب می‌شود آنان همواره با محرک‌های جدید و انواع مختلف رفتار آشنا شوند. جوان در دوران بلوغ که مرحله شکل‌گیری هویت اوست و همواره به دنبال کشف ارزش‌ها و درونی کردن آن‌هاست، وقتی در اینترنت با حجم گسترده، حیرت‌انگیز و گوناگون اطلاعات مواجه می‌شود، ناچار است هویت خویش را از این طریق پیدا کند. چنین فضا و شرایطی در ایجاد هویت‌یابی نوجوانان و جوانان اثرات منفی بسیاری دارد. از سوی دیگر برخی ویژگی‌های شخصیتی مانند سن، تحصیلات، محل سکونت و حتی جنسیت در اینترنت از بین می‌رود. برای مثال بسیاری از کاربرانی که در اتاق‌های چت با یکدیگر مشغول گفت‌وگو هستند، با مشخصاتی غیر واقعی ظاهر می‌شوند و از زبان شخصیتی دروغین که از خود ساخته و به مخاطب یا مخاطبان خود معرفی کرده‌اند، صحبت می‌کنند. این شخصیت‌های ناشناس تأثیرات شگرفی بر یکدیگر می‌گذارند و اندک‌اندک فرد را دچار بحران هویت می‌کند.^۲

1. Kraut, R. Patterson, M. Lundmark, V. Kiesler, S. Mukopadhyay, T. & Scherlis (1998), "Internet Paradox: A social technology that reduces social involvement and psychological wellbeing?" P1028

۲. ر.ک: حبیب صبوری؛ بررسی آسیب‌های اجتماعی اینترنت؛ دبیرخانه شورای عالی انقلاب فرهنگی؛ خرداد ۱۳۸۶، ص ۴۰.

نتیجه گیری

در دسترس بودن اینترنت در دنیای امروز اگر چه مزایای زیادی دارد و منجر به پیشرفت و تغییر الگوی زندگی بسیاری از خانواده‌های امروزی شده است، اما استفاده نادرست از آن، تبعات و پیامدهای سنگینی را به همراه دارد. احساس تنهایی و افسردگی، تغییر سبک زندگی، بروز مشکلات در روابط زناشویی، کم شدن ارتباط میان افراد با اعضای خانواده و خویشاوندان، انزواطلبی و بحران هویت، برخی از این پیامدها و آسیب‌هاست که مورد بررسی قرار گرفت.

فهرست منابع

کتاب

۱. اینگلهارت، رونالد؛ تحول فرهنگی در جوامع پیشرفته صنعتی؛ ترجمه مریم وتر؛ تهران: انتشارات کویر، ۱۳۷۳ش.
۲. منادی، مرتضی؛ جامعه‌شناسی خانواده: تحلیل روزمرگی و فضای درون خانواده؛ تهران: نشر دانژه، ۱۳۸۵ش.
۳. گروهی از مؤلفان؛ حقیقت مجازی؛ تهران: مرکز ملی فضای مجازی، بی تا.
۴. گیدنز، آنتونی؛ جامعه‌شناسی؛ ترجمه حسن چاوشیان؛ تهران: نشر نی، ۱۳۸۶ش.

مقالات

۱. دانه‌کار، معصومه و همکاران؛ «اثر بخشی درمان میان فردی گروهی بر افسردگی و احساس تنهایی دانشجویان دختر افسرده»؛ فصلنامه علمی پژوهشی مطالعات روان‌شناختی؛ شماره اول دوره دهم، بهار ۱۳۹۳، ص ۷۷ - ۵۱.
۲. شجاعی، ریحانه و همکاران؛ «شناسایی و مقایسه آسیب‌های برآمده از فضای مجازی در روابط بین زوجین، مطالعه موردی در شهر اصفهان»؛ فصلنامه علمی پژوهشی خانواده‌پژوهی؛ سال سیزدهم، شماره ۵۲، زمستان ۱۳۹۶، ص ۵۶۸ - ۵۵۱.
۳. صبوری، حبیب؛ بررسی آسیب‌های اجتماعی اینترنت؛ دبیرخانه شورای عالی انقلاب فرهنگی؛ خرداد ۱۳۸۶ ش.
۴. ضیایی‌پرور، حمید؛ اینترنت در ایران: بررسی کارکردهای مثبت و منفی اینترنت و وبلاگ در ایران؛ چاپ اول، تهران: مؤسسه فرهنگی مطالعات و تحقیقات بین‌المللی ابرار معاصر، ۱۳۸۴ش.

۵. عقبايي، شيوا و همكاران؛ «ارتباط بين افسردگي و اعتياد اينترنتي با ميانجی گری ناگویی هيچانی»، فصلنامه علمی پژوهشی مطالعات روان‌شناختی؛ شماره اول، دوره چهاردهم، بهار ۱۳۹۷، ص ۱۸۱ - ۱۶۵.

سایت‌ها

۱. باشگاه خبرنگاران جوان؛ «همه چیز درباره اعتياد اينترنتي»، ۱۳۹۷/۱۱/۲۶، کد خبر: ۶۸۳۲۹۵۸.
۲. جام‌جم آنلاین؛ «چشم‌های سرگردان برخی همسران، ویروس‌های زندگی است»؛ ۱۳۹۳/۱۲/۰۵، کد خبر: ۷۷۴۰۴۵.
۳. خبرگزاری جمهوری اسلامی ایران؛ «مدرسه در سایه فضای مجازی»، ۱۳۹۵/۱۰/۰۴، کد خبر: ۸۲۳۵۸۱۹۰.

منابع انگلیسی

1. Grohol, John (2012), "Internet Addiction Guide", A Resource for Objective, Useful Information about Internet Addiction, a Theorized Disorder, <http://psychcentral.com/netaddiction>.
2. Lim, Jin-Sook and et al (2004), "A Learning System for Internet Addiction Prevention," Proceedings of the IEEE International Conference on Advanced Learning Technologies (ICALT 04), K rea Nat. Univ. of Educ. South Korea.
3. Young, Kimberly S. (1996), "Internet Addiction: The Emergence of a New Clinical Disorder" in: CyberPsychology and Behavior, Vol. 1 No. 3.
4. Young, Kimberly S. (2004), " Internet Addiction a New Clinic al Phenomenon and Its Consequences", St. Bonaventure University Center for Online Addiction, American Behavioral Scientist, No. 48(4).