

آثار منفی رسانه بر کارکردهای خانواده

صدیقه ولی پور

سودابه سرخدار

سیده مرضیه قربانی

چکیده

خانواده سنگ بنای جامعه بزرگ انسانی است و در استحکام روابط اجتماعی و رشد تک تک افراد جامعه، نقش مهمی دارد. تلاش برای استحکام خانواده و سلامت آن زمینه ساز سلامت و سعادت عمومی را فراهم می کند. از طرف دیگر در سال های اخیر رسانه به عنوان عضو جدیدی وارد خانواده ها شده و نقش غیرقابل انکاری در کارکرد خانواده دارد. مقاله حاضر با عنوان «آثار منفی رسانه بر کارکرد خانواده» باهدف واکاوی آثار رسانه بر کارکردهای روانی و جسمی خانواده نگاشته شده است. روش جمع آوری مطالب کتابخانه ای و اسنادی بوده و پردازش داده ها به روش توصیفی - تحلیلی است. از مهم ترین دستاوردهای مقاله این است که: آثار منفی رسانه بر کارکرد روانی خانواده شامل ایجاد اعتیادهای رسانه ای، انزوای طلبی و اختلال خواب می باشد؛ و آثار منفی رسانه بر کارکرد جسمی خانواده، ایجاد اضافه وزن و چاقی و اختلالات تغذیه است.

واژگان کلیدی: رسانه، خانواده، اعتیاد رسانه ای، انزوای طلبی، اختلال تغذیه

^۱ طلبه سطح ۲ مدرسه علمیه ریحانه الرسول (س)، نکا
^۲ طلبه سطح ۲ مدرسه علمیه ریحانه الرسول (س)، نکا
^۳ طلبه سطح ۲ مدرسه علمیه ریحانه الرسول (س)، نکا

مقدمه

رسانه وسیله‌ای است که از طریق آن انسان پیام خود را به فرد دیگری یا تعداد زیادی از مردم منتقل می‌کند. رسانه حکم قلب جامعه را دارد و باید بر آنچه وارد آن‌ها می‌شود و آنچه خارج می‌گردد نظارت کامل داشت. رسانه‌ها دارای قدرت قابل‌ملاحظه‌ای برای شکل دادن به عقاید و باورها، دگرگون کردن عادات زندگی و ترویج رفتارها می‌باشند. گسترش رسانه‌ها سبب نزدیکی افراد و سهولت در ارتباط‌گیری بین آن‌ها می‌شود. رسانه‌ها به‌ویژه رادیو، تلویزیون تغییرات مهمی در سیاست تعلیم و تربیت، بازاریابی اخبار فرهنگ توده مردم زندگی اجتماعی و خانوادگی ایجاد کرده است. امروزه رسانه‌ها می‌تواند مفاهیم را در قالب محتوای گوناگون به همه عرضه کند و نقشی فراتر از سرگرم‌کننده دارد خانواده در دنیای امروز با تحولات بزرگی روبه‌رو شده است مانند کاهش فرزندان، تغییر نقش زن و شوهر و دگرگونی نقش زنان در اجتماع در کنار عوامل اجتماعی دیگر، ساختار خانواده را متحول کرده است. رسانه‌ها با صرف وقت کودکان به دنیای مجازی، فرصت تجربه دنیای حقیقی و آشنا شدن با واقعیت‌های جذاب نشاط‌آور و حتی مخاطره‌آمیز را از آن‌ها سلب می‌کند و این کار آن‌ها را بی‌صبر، بی‌حوصله و حسود و ... می‌کند؛ یعنی تأثیر شبکه‌های اجتماعی بر خانواده، همیشه هم مثبت نیستند. امروزه جوانان بیش از همیشه تحت تأثیر فضای اینترنت، شبکه‌های اجتماعی و فناوری‌های نوین هستند. همچنین تعاملات منفی که در این شبکه‌ها اتفاق می‌افتند هم بر والدین و هم بر فرزندان تأثیر می‌گذارند. بر اساس پژوهش‌های انجام‌شده، صفحات شبکه‌های اجتماعی فرزندان که رفتارهای منفی با والدینشان دارند اغلب پرشده از مطالب

غمناک یا خشم آمیز. علاوه بر این، وجود این شبکه‌ها به نوجوانان این حس را منتقل می‌کند که زمان کافی برای معاشرت با خانواده خود ندارند. به‌طور کلی، شبکه‌های اجتماعی ممکن است بر جنبه‌های مختلف زندگی انسان از جمله کار، تحصیل، دوستی و روابط تأثیر بگذارند. برخی از این تأثیرات خیلی زود خود را نشان می‌دهند، اما برخی دیگر تأثیرات ماندگاری هستند که فوری آشکار نمی‌شوند. کارآمدی خانواده معلول و محصول کارآمدی تک‌تک اعضای آن است و عملکرد درست هر یک از اعضای خانواده می‌تواند بنای محکم را در راستای تکامل و سعادت دنیوی و اخروی انسان قرار دهد. خانواده کارکردهای مهمی دارد از جمله اینکه با تربیت فرزندان و تحویل آن به جامعه می‌تواند جامعه را اصلاح کند و اگر خانواده فاسد شود جامعه هم فاسد می‌شود. یکی دیگر از کارکردهای خانواده تأمین سلامت جسمی و روانی هر یک از اعضای خانواده است تا از این طریق سلامت روحی آنان را تضمین کند. به‌طور کلی خانواده کارکردهای مهمی دارد و هر چیزی که اثر منفی بر کارکردهای خانواده داشته د مهم به نظر می‌رسد بنابراین سؤالی که پیش می‌آید این است که رسانه چه آثار منفی بر کارکردهای خانواده می‌تواند داشته باشد؟

امروزه رسانه‌ها از جمله مهم‌ترین ابزارهای رشد و یا انحطاط جامعه محسوب می‌شوند. پیرامون نقش رسانه در استحکام خانواده مقالاتی نوشته شده که ضمن ارج نهادن به تلاش محققان به چند نمونه از آن‌ها اشاره می‌شود: مقاله (رشد اخلاقی کودکان در کشاکش رسانه و خانواده) تألیف: حسن بوسلیکی، مسعود آذربایجانی که به آشکارسازی بخشی از آثار تربیتی برهم‌کنش رسانه و خانواده می‌پردازد و همچنین مقاله (تبیین رابطه گسترش رسانه‌ها و خانواده گرایی) تألیف: پریخ امامی، سید علی هاشمیان فر، منصور حقیقتان که به بررسی تأثیر گسترش رسانه‌ها بر خانواده گرایی در شهر اصفهان پرداخته است و همچنین مقاله (پیش‌بینی کارکرد خانواده و شیوه‌های تربیت فرزندان بر اساس میزان استفاده والدین از رسانه‌های جمعی و شبکه‌های ارتباطی مجازی) تألیف: فائزه هاشمی امیرسنجانی، شهرزاد سراوانی، مژگان زینعلی پور و فائزه اربابی بود که به پیش‌بینی کارکرد خانواده و شیوه‌های تربیتی فرزندان بر اساس میزان استفاده از رسانه‌های جمعی و شبکه‌های ارتباطی مجازی پرداخته است. مقاله (رسانه و تحکیم خانواده) تألیف: منصوره حسینی منش که به کارکردهای رسانه در تحکیم خانواده پرداخته است. همان‌طور که واضح است هیچ‌کدام از مقالات به‌طور خاص به‌عنوان موردنظر محققان ما نپرداخته‌اند.

آنچه در این مقاله به آن پرداخته می‌شود عبارت است از: تأثیر منفی رسانه بر کارکردهای جسمی خانواده و تأثیر منفی رسانه بر کارکردهای روحی - روانی خانواده

تأثیر رسانه بر کارکردهای روحی - روانی خانواده

ازجمله آثار منفی رسانه بر کارکردهای روحی خانواده می‌توان به اعتیادهای رسانه‌ای اشاره کرد؛ که یکی از مصادیق آن، اعتیاد به اینترنت است؛ «در جامعه ما نیز با گسترش روزافزون اینترنت شاهد این مسئله هستیم. نتیجه پژوهش‌های انجام‌شده در کشور ما نشان می‌دهد که بیشترین استفاده‌کنندگان از اینترنت جوانان هستند و ۳۵ درصد از آن‌ها به دلیل حضور در چت روم، ۲۸ درصد برای بازی‌های اینترنتی، ۳۰ درصد به‌منظور چک کردن پست الکترونیکی و ۲۵ درصد به دلیل جستجو، در شبکه‌های جهانی هستند (رحیمی، ۱۳۹۰). اعتیاد به اینترنت می‌تواند مشکلات جدی تحصیلی و خانوادگی برای مخاطبان به وجود آورد. اگر استفاده‌کنندگان از اینترنت نتوانند به مدت یک ماه دوری از اینترنت را تحمل کنند، در معرض خطر اعتیاد به آن قرار دارند؛ و متأسفانه شاهد این پدیده در میان جوانان هستیم. به‌طوری‌که برخی از جوانان شب‌ها را تا صبح با اینترنت می‌گذرانند و تمام صبح را خواب هستند و این مسئله آغازگر آسیب‌های متعدد دیگر نیز می‌شود (جعفریان یسار، خدایاری، حسن‌زاده؛ ۱۳۹۵؛ ص ۱۷)».

اعتیاد به اینترنت تافته‌ی جدا بافته از سایر اعتیادها نیست و مانند اعتیاد به مواد مخدر، علائم و نشانه‌هایی دارد. شباهت‌های معتادان اینترنتی و مواد مخدر: در صورت عدم دسترسی به اینترنت دچار افسردگی، سردرگمی، بی‌قراری، عصبانیت و احساس نیاز می‌شوند. «با غرق شدن در اینترنت، ترک آن برای آن‌ها بسیار مشکل شده و افراد مبتلا، همچون معتادان مواد مخدر، نسبت به خانواده، شغل، ازدواج،... بی‌مسئولیت شده و با مشکلات رفتاری ازجمله منزوی شدن، بروز رفتارهای سبکسرانه همراه با نوعی بی‌مبالاتی در زندگی، مواجه خواهند داشت.»

به‌کارگیری اینترنت می‌تواند به شیوه‌ی معقول یا نامعقول باشد.

معقول یعنی استفاده‌ی صحیح و قانونی که ویژگی‌هایی دارد: الف) وجودش برای پیشرفت کاری و موفقیت، مهم و ضروری است؛

ب) «روش استفاده از آن باعث غفلت از روابط سالم با دیگر اطرافیان نیست؛

ج) کاربر اینترنت از سواد رسانه‌ای کافی برخوردار است؛ بنابراین استفاده صحیح از اینترنت اگرچه مدت‌زمان زیادی

باشد، اما اگر بجا و در راستای اهداف علمی و شغلی باشد، بسیار حائز اهمیت است.»

در مقابل استفاده‌ی معقول، استفاده‌ی نامعقول از اینترنت وجود دارد که در آن، فرد تمام‌وقت خود را صرف اینترنت کرده و نه تنها کار مفیدی انجام نمی‌دهد، بلکه همواره به دنبال چت کردن، دوست‌یابی اینترنتی، آزادی جنسی، بی‌بندوباری، اباحه‌گری و اعتیاد به بازی‌های اینترنتی است؛ که این نوع استفاده، درواقع نوعی اعتیاد اینترنتی به حساب می‌آید. (دهقان، نصیری؛ ۱۳۹۴؛ صفحه ۱۴۴)

«علائم اختلال اعتیاد اینترنتی عبارت‌اند از: مشکلات میان فردی و یا مشکلات در هنگام کار یا مطالعه، نادیده گرفتن مسئولیت‌های مربوط به دوستان، خانواده، کار و یا مسئولیت‌های فردی، کناره‌گیری پس از دست کشیدن از اینترنت، کج خلقی هنگام تلاش برای دست کشیدن از اینترنت، آنلاین ماندن بیش از زمان برنامه‌ریزی‌شده، دروغ گفتن یا مخفی نگه داشتن زمان واقعی کار با اینترنت از نظر دوستان یا خانواده، تغییر در سبک زندگی به منظور گذراندن وقت بیشتر با اینترنت، کاهش فعالیت فیزیکی، بی‌توجهی به سلامت شخصی و بی‌خوابی یا کم‌خوابی و یا تغییر در الگوی خواب به منظور گذراندن وقت در اینترنت.» (معیدفر، حبیب پور، گنجی؛ ۱۳۸۴؛ ص ۴۶)

«از طرفی، افراد در صورت استفاده از اینترنت، نه تنها رفتارهایی متفاوت با الگوهای رایج در جامعه از خود نشان می‌دهند، ب لکه نوع تفکرشان نیز با اکثریت افراد جامعه، متفاوت می‌شود. این افراد اندیشه‌های وسواسی راجع به اینترنت دارند، کنترل‌چندانی بر وسواس و انگیزه‌های اینترنتی‌شان نداشته و حتی فکر می‌کنند اینترنت تنها دوست آن‌هاست. همچنین، این‌گونه افراد فکر می‌کنند که اینترنت تنها جایی است که آن‌ها در آن، احساس خوبی نسبت به خود و جهان اطراف دارند.» (همان)

«اعتیاد، اولویت‌ها را تغییر می‌دهد. این تغییر اولویت، گاهی به اندازه‌ای شدید می‌شود که مثلاً چیزی به نام حفظ جان هم در اولویت‌هایی بعد از ماده‌ی مخدر قرار می‌گیرد. شما کم نشنیده‌اید که یک فرد معتاد، از خیر فرزندش برای رسیدن به مواد مخدر گذشته است و حتی کم نیستند کسانی که باوجود آشنایی با خطرات ماده‌ی مخدر، آن را مصرف می‌کنند.» (عباسی ولدی، محسن؛ من دیگر ما؛ کتاب هفتم؛ ص ۶۰)

که کمیته مشترک کارشناسان سازمان جهانی بهداشت و سازمان غذا و دارو تأکید کردند که برنامه‌ریزی درباره خوراک و تغذیه باید جایی را در برنامه کل توسعه اقتصادی خود اختصاص می‌دهد». (گلایی و دیگران، ۱۳۹۵: صص ۲ - ۳)

«رژیم غذایی و نحوه تغذیه نقش بسیار مهمی در زندگی و سلامتی انسان از بدو تولد تا زمان مرگ دارد انسان با انتخاب غذا می‌تواند سلامتی خود را در معرض خطر قرار دهد یا موجب ارتقاء آن گردد. توجه به الگوهای غذایی که پیچیدگی‌های دریافت‌های غذایی را در برمی‌گیرد تصویر مناسبی از رژیم‌های غذایی و عادات تغذیه‌ای افراد جامعه را به ما می‌دهد؛ و به ما کمک می‌کند تا افراد در معرض خطر بیماری‌های مزمن را بسته به تغذیه را شناسایی کنیم و برای آن‌ها توصیه‌های تغذیه‌هایشان کمتر به محتوای مواد غذایی آن توجه می‌کنند به عبارتی در نظر گرفتن ترکیب غذاهای مختلف که مردم غالباً با یکدیگر مصرف می‌کنند برای توصیه‌ها و راهنماهای رژیمی ضروری است.» اختلالات تغذیه، ریشه روانی دارند. اختلالات خوردن در کودکان هم یک مسئله جدی می‌باشد که ممکن است تأثیرات طولانی‌مدتی بر روی سلامتی و رشد جسمی و روانی آن‌ها داشته باشد. «بنابراین توجه به الگوهای تغذیه‌ای، به ما کمک می‌کنند تا پیامدها مفهوم راهنمای رژیمی را به راحتی در قالب الگوهای غذایی برای جامعه بیان کنیم» (همان)

رسانه‌ها نقش بسیار مهمی در شکل‌دهی و عادات تغذیه‌ای افراد ایفا می‌کنند. هر چه نوجوانان زمان بیشتری را در شبکه‌های اجتماعی سپری کنند احتمال ابتلا به اختلالات تغذیه‌ای در آنان بیشتر می‌شود. اصلی‌ترین عامل شناختی اختلال تغذیه، اهمیت دادن بیش‌ازحد به شکل بدن، وزن، مصرف غذا و ورزش است. نوجوانان در دوره‌ای از زندگی خود هستند که تأثیر همسالان و شکل ظاهری آن‌ها اهمیت زیادی دارد بنابراین عجیب نیست که ببینیم آن‌ها روی این مسئله که قیافه‌شان چگونه به نظر می‌رسد بیش‌ازحد حساس باشند.» این تأثیر به دلایل مختلفی رخ می‌دهد تبلیغات غذایی، تبلیغات محصولات غذایی و نوشیدنی‌ها در رسانه‌ها از جمله تلویزیون و رادیو، اینترنت و رسانه‌های اجتماعی، تأثیر زیادی بر عادات تغذیه افراد دارد. تصاویر و وعده‌های غذایی طیف گسترده‌ای از محصولات غذایی را جذاب نشان می‌دهند و ممکن است افراد را به مصرف غذاهای پرکالری و پرسشگر ترغیب کنند. تأثیر رسانه‌ها بر عادات تغذیه کودکان و نوجوانان به خصوص تحت تأثیر قرار گرفته است. تبلیغات رسانه‌ها را به عنوان مدل‌های نقش‌آفرین خود می‌پذیرند. این می‌تواند تأثیرات طولانی‌مدتی بر عادات تغذیه آن‌ها داشته باشد. تأثیر رسانه‌ها بر مفهوم زیبایی و تناسب‌اندام رسانه‌ها می‌تواند افراد را به تغذیه سالم و

ورزش ترغیب کنند اما در برخی موارد ممکن است ایجاد افکار منفی و نا پذیرفتنی درباره تناسب‌اندام نیز داشته باشد؛ بنابراین، رسانه‌ها نقش زیادی در تغذیه افراد ایفا می‌کنند و می‌توانند به‌عنوان یک منبع اطلاعات الهام برای تغذیه سالم مورد استفاده قرار گیرند. از این‌رو توانایی تحلیلی و انتقادی در تعامل با اطلاعات تغذیه‌ای که از رسانه‌ها دریافت می‌کنیم بسیار مهم است تا از انتخاب منطقی و سالم در زمینهٔ تغذیه بهره‌مند شویم. رسانه تأثیر مهمی بر عادات تغذیه‌ای افراد دارد. از یک‌سو رسانه می‌تواند به تعامل افراد با اطلاعات تغذیه‌ای، دسترسی به غذاهای پایدار و مدیریت بهتر ضایعات غذایی کمک کند. از سوی دیگر تبلیغات نادرست و افزایش مصرف غذاهای پرکالری ناسالم توسط رسانه می‌تواند رسانه را به کاهش ضایعات غذایی و تغذیه منجر شود. برای تعادل میان رسانه و تغذیه سالم مهم است افراد محدودیت‌های زمانی و مصرفی را تعیین کنند، از اپلیکیشن‌ها و منابع آموزشی بهره بگیرند، رسانه را به کاهش ضایعات غذایی و تغذیه پایدار توجه دهند. این رویکردها به سمت تحقق تغذیه سالم و پایدار از فناوری کمک می‌کنند.» (برغم‌دی، سال ۱۴۰۲) بنابراین اختلالات تغذیه یکی از آثار منفی رسانه بر کارکرد خانواده است.

اختلالات تغذیه می‌توانند تأثیراتی بر کارکرد خانواده داشته باشند، مثلاً افراد مبتلا به اختلالات تغذیه ممکن است رفتارهای خاصی مثل تغییرات در عادات غذایی یا دوری از وعده‌های غذایی خانوادگی را در پیش بگیرند که ممکن است روابط را تحت فشار قرار دهد. اختلالات تغذیه ممکن است بر سلامت سایر اعضای خانواده نیز تأثیر بگذارد. نگرانی‌های مکرر درباره سلامت یک فرد، می‌تواند احساس ناامنی و اضطراب را در دیگر اعضای خانواده به وجود آورد. به‌طور کلی اختلالات تغذیه نه تنها بر فرد مبتلا بلکه بر کل خانواده تأثیر می‌گذارد.

نتیجه‌گیری

رسانه ابزاری است که انسان از طریق آن پیام خود را به افراد دیگر منتقل می‌کند. از این‌رو نظارت بر آن امری ضروری است. رسانه‌ها به دلیل قدرت اقناعی که دارند، نقش مهمی در زندگی افراد دارند. امروزه رسانه‌ها به‌ویژه رادیو و تلویزیون تغییرات مهمی در زندگی اجتماعی افراد ایجاد کرده است و باعث نزدیکی افراد و سهولت در ارتباط‌گیری بین آن‌ها شده است. افراد وقت زیادی را صرف رسانه‌ها و دنیای مجازی می‌کنند و این کار باعث می‌شود از واقعیت‌های دنیای خارج دور شوند. رسانه‌ها به‌موازات آثار مثبتی که دارند، مسائل و مشکلاتی را نیز برای خانواده‌ها به ارمغان آورده‌اند.

رسانه‌ها می‌توانند آثار منفی روحی - روانی بر اعضای خانواده داشته باشند. یکی از پیامدهای رایج استفاده بیش‌ازحد از رسانه‌ها، به‌ویژه شبکه‌های اجتماعی، اعتیاد به اینترنت است که می‌تواند بر روابط و عملکرد روزمره افراد تأثیر منفی بگذارد. افزایش مصرف رسانه‌ای ممکن است به کاهش تعاملات رودررو و فاصله‌گیری اجتماعی منجر شود که این مسئله به‌ویژه در میان جوانان نگران‌کننده است. استفاده بی‌رویه از رسانه‌ها به‌ویژه در ساعات شب می‌تواند منجر به اختلالات خواب و مشکلات مرتبط با آن مانند خستگی و کاهش تمرکز شود.

علاوه بر آثار منفی روحی - روانی رسانه بر خانواده، از آثار جسمی آن نیز نباید غافل شد. استفاده طولانی‌مدت از رسانه‌ها و نشستن به مدت طولانی می‌تواند با سبک زندگی کم‌تحرک همراه باشد که به‌نوبه خود می‌تواند منجر به اضافه‌وزن و مشکلات تغذیه‌ای شود. کاهش فعالیت بدنی و تعاملات اجتماعی می‌تواند در بلندمدت سلامت جسمی و کلی افراد را تحت تأثیر قرار دهد.

منابع

- ۱ - احمدی، احمد، روان‌شناسی نوجوان و جوانان، صفحه ۲۵، تهران، رودکی، ۱۳۶۹
- ۲ - اسمعیلی راد، مهسا؛ احمدی، فرید؛ ارتباط بین اعتیاد و شبکه‌های اجتماعی آنلاین و اختلالات روان‌شناختی، سال ۱۳۹۶.
- ۳ - براتی، مجید؛ رشیدی داراب، سمیرا؛ بخشیان، پرستو؛ افشاری، مریم؛ دوستی، بررسی ارتباط استفاده بیش‌ازحد از فضای مجازی با کیفیت خواب در دانشجویان دانشگاه علوم پزشکی، ایرانی، امین؛ مجله علمی پژوهان، دوره ۱۸ شماره ۳، بهار ۱۳۹۹
- ۴ - برغمندی، علیرضا، beeaad، ۱۴۰۳
- ۵ - پل ردینگ، اختلالات خواب، سوسن افق، انتشارات گیوا، ۱۳۹۵
- ۶ - جعفریان یسار، حمید؛ خدایاری، ناهید؛ حسن‌زاده، لیلا؛ آسیب‌شناسی فضای مجازی و خانواده، زمستان ۱۳۹۵.
- ۷ - خباز، هاجر؛ آیتی، محسن؛ رضایی، محمد؛ رابطه میزان نوع استفاده از اینترنت با نگرش دانشجویان نسبت به اثرات اینترنت بر آشفته‌گی افکار اختلال خواب و تیک‌های عصبی؛ سال ۱۳۹۶
- ۸ - خدا پناه، ایدا؛ معرفی انواع اختلالات تغذیه‌ای و علائم این بیماری‌ها، doktoreto.com

- ۹ - خنشان، محبوبه؛ تمنائی فر، محمدرضا؛ رابطه بین سبک‌های فرزند پروری و سبک‌های دل‌بستگی با اختلال خواب نوجوانان نقش میانجی اعتیاد به اینترنت، فروردین ۱۴۰۱
- ۱۰ - دقیقی خداهشهری، آمنه؛ بانسی، لیلا؛ رابطه میان زمان تماشای برنامه‌های تلویزیون با اضافه‌وزن و اضطراب دانش‌آموزان ابتدایی، فصلنامه پژوهش‌های ارتباطی، سال بیست و یکم، شماره ۴۰ (پیاپی ۸۰) ۱۵۷-۱۷۷ زمستان ۱۳۹۳
- ۱۱ - دهقان، رحیم؛ نصیری، ولی‌الله؛ اعتیاد اینترنتی و پیامدهای آن بر ابعاد مختلف تربیت، بهار و تابستان ۱۳۹۴،
- ۱۲ - عباس ولدی، محسن؛ کتاب هفتم من دیگر ما، جلد هفتم، چاپ سیزدهم، قم، آیین فطرت، ۱۳۵۵
عمید، حسن، فرهنگ عمید، ۱۳۸۹، تهران، امیرکبیر
- ۱۳ - غدیری صورمان‌آبادی، فرهاد؛ عبدالمحمدی، کریم؛ کارکردهای اجرایی در نوجوانان دارای اختلال خواب، مقاله پژوهشی دوره یازدهم، شماره دوم، بهار ۱۴۰۲
- ۱۴ - کلانتری، ناصر؛ دعایی، سعید؛ المیر، هانیه؛ غلامعلی زاده، مریم؛ نعمت گرگانی، شیوا؛ میزان گرایش به تلویزیون و ارتباط آن با دریافت گروه‌های غذایی و نمایه توده بدنی کودکان ۲ تا ۶ سال، مجله دانشگاه علوم پزشکی خراسان شمالی، دوره ۷۰ (۲): ۳۶۹-۳۸۰ سال ۹۴
- ۱۵ - گلابی، فاطمه؛ آقا یاری هیر، توکل؛ ساعی، مرضیه؛ نقش رسانه در رفتارهای تغذیه‌ای و زمینه‌های اجتماعی مرتبط با آن، مورد مقاله شهروندان بالای ۱۵ سال شهر تبریز، بهار ۱۳۹۵
- ۱۶ - مسعود نیا، ابراهیم؛ اعتیاد به اینترنت و خطر بروز اختلال خواب در نوجوانان؛ مجله تحقیقات علوم رفتاری، ۱۰ (۵): ۳۵۰-۳۶۲؛ ۱۳۹۱
- ۱۷ - مشیر استخاره، زهرا سادات؛ کلهری، محمدجواد؛ نقش سبک مصرفی شبکه‌های اجتماعی مجازی بر انزوای اجتماعی مورد مطالعه جوانان ۱۸ تا ۳۰ سال ساکن تهران، مجله پژوهش‌های معاصر در علوم و تحقیقات سال چهارم شماره ۳۶، تیر ۱۴۰۱
- ۱۸ - معیدفر، سعید؛ حبیب پور، کرم؛ گنجی، احمد؛ اعتیاد رسانه‌ای علل و پیامدهای آن، پاییز ۱۳۸۴
- ۱۹ - مقیمی، هستی، مقدمی، ریحانه، محمد زاده، زهرا، هنرمند، ملیکا، بررسی اختلالات تغذیه و انواع آن‌ها، اولین کنفرانس بین‌المللی پژوهش‌های مدیریت تعلیم و تربیت در آموزش و پرورش
- ۲۰ - منطقی، مرتضی؛ راهنمای والدین در استفاده فرزندان از فن‌آوری‌های ارتباطی جدید تلفن همراه، دوم - بهار ۸۷، انتشارات عابد، ناشر عابد، ۱۳۸۷

۲۱ - نجفیان، نازنین، تلویزیون و تبعات آن برای کودکان، نشریه همشهری، ۱۳۷۶

۲۲ - نصیری رینه، حمیرا؛ سالار کیا، ناهید، شیوع چاقی و افزایش وزن در زنان جوان ۱۸ تا ۲۵ سال تنکابن، مجله دانشگاه علوم پزشکی بابل دوره نهم، شماره سوم، سال ۱۳۸۶

۲۳ - نیازی، محسن؛ شفایی مقدم، الهام؛ حسن‌زاده، زهرا؛ رابطه اعتیاد به بازی‌های رایانه‌ای و انزوای نوجوانان، مطالعه موردی دانش‌آموزان پسر مقطع راهنمایی شهرستان کاشان در سال ۱۳۹۵، فصلنامه تحقیقات فرهنگی ایران، ۱۲ (۱)

۸۵-۱۰۸ پیاپی ۴۵، بهار ۹۸

darbankade.com