

## چگونه اعتیاد دانش آموزم را به فضای مجازی برطرف کردم؟

راضیه محمدیان<sup>۱</sup>

<sup>۱</sup> دانشجوی کارشناسی آموزش الهیات، پردیس حضرت معصومه (س)، قم، ایران

### چکیده

فضای مجازی بسیار سریع کاربرد های تخصصی خود را پشت سر گذاشت و وارد فضای زندگی عموم مردم گردید. در سالهای اخیر نظر به شیوع غیرمنتظره کرونا و کشیده شدن آموزش به فضای مجازی انگیزتگی دانش آموزان با این فضا به حداکثر خود رسید. باین حال دردسترس قرار گرفتن فضای مجازی به همراه ابزارهای ارتباطی برای نوجوان آن را به بستری برای اعتیاد دانش آموزان به فضای مجازی مبدل کرد. این پژوهش در پی آن است که با استفاده از یکی از انواع پژوهش های کیفی، اقدام پژوهی، وابستگی شدید یکی از دانش آموزان را به فضای مجازی برطرف کند. براین اساس از طرق مختلف نظیر مشاهده، مصاحبه با دانش آموزان، والدین او، سایر معلمان و... اقدام به جمع آوری اطلاعات گردید. در مرحلهی بعد راه حل هایی مطابق با علاقه و میل دانش آموز نظیر دوری ساعتی از تلفن همراه، دوری مقطعی (چندروز) از تلفن همراه و فضای مجازی، بستن اعلان های شبکه های مجازی روی صفحهی تلفن همراه، محدود کردن حساب های کاربری در شبکه های مختلف اجتماعی، ایجاد بودجه بندی در خرید اینترنت و... اتخاذ شد. در نهایت با انجام راه حل های انتخابی اعتیاد به فضای مجازی دانش آموز رفع شده و آثار سوء آن مانند عدم تمرکز در کلاس، خواب آلودگی، انزوا، سردرد، گردن درد و... برطرف گردید.

**واژه های کلیدی:** اعتیاد، فضای مجازی، دانش آموز، اقدام پژوهی، نوجوان

پژوهشگاه علوم انسانی و مطالعات فرهنگی  
پرتال جامع علوم انسانی

عصر جدید آستن انقلاب عظیم در بهره گیری از فضای های مجازی می باشد. امروزه این فراگیری در حیطه های گوناگون حیات بشری تاثیر گذاشته است. به طوری که هیچ یک از جوامع انسانی از کاربرد پایگاه های اینترنتی و شبکه های اجتماعی در اداره ی امور خویش مصون نیستند. در این میان وقوع غیرمنتظره ی اپیدمی کرونا نقطه ی جهشی در کاربرد فناوری های ارتباطی و اطلاعاتی در عرصه ی جهانی داشته؛ به طوری که این فناوری ها از عرصه های تخصصی به عرصه ی کاربرد عمومی گسترش یافته اند. با انتقال کلاس های درس به فضاهای مجازی، انگیزتگی دانش آموزان با فضای مجازی بیش از همیشه گردید. حقیقت این است که این ابداع بشر همانقدر که او را مدد رساند و انجام کارهای وی را تسهیل کرد، برای او چالش هایی نیز به ارمغان آورد. به بیان دیگر در آن سوی سکه ی فرصت های حاصل از بکارگیری فضاهای مجازی، مخاطراتی وجود دارد که در صورت عدم مدیریت و اتخاذ روش های کارآمد، می تواند رشته مشکلات جدیدی را برای انسان به دنبال آورد. رواج اینترنت و استفاده از آن بر روی تلفن همراه و دسترسی آسان به فضای مجازی در جهت نوعی تمرکززدایی در ارتباطات درون خانواده رشد یافته و موجب افزایش ارتباطات افقی در بین اعضاء خانواده به ویژه نوجوانان و جوانان شده است. اعتیاد به تلفن همراه و اعتیاد به فضای مجازی یکی از شایعترین انواع اعتیاد غیردارویی به شمار می رود به طوری که گاهی اوقات استفاده مفرط و وابستگی بیش از حد به آن بدون آگاهی صورت می گیرد. (یعقوبی و همکاران، ۱۳۹۸) در بحث عام تکنولوژی های نوین اطلاعاتی و ارتباطی باید بدین نکته توجه داشت که افزایش فزاینده ی قابلیت های این ابزارها و به طور همزمان، کاهش قیمت آنها، نوجوانان بیشتری را در معرض اتخاذ و کاربری این وسایل قرار می دهد؛ نوجوانان به طیف وسیعی از سرگرمیها، وسایل آموزشی و کمک آموزشی و ابزارهای ارتباطی دیجیتال دسترسی دارند و این دسترسی به امری بدیهی در زندگی روزمره ی آنها تبدیل شده است. (منتظرالقائم و عرفانی حسین زاده، ۱۳۹۴)

استفاده از اینترنت در بین نوجوان امروزه اغلب به دو صورت اجتماعی و غیر اجتماعی شکل می گیرد. استفاده ی اجتماعی نظیر چت و برقراری ارتباط در شبکه های اجتماعی و استفاده ی غیر اجتماعی شامل وب گردی، بازی های رایانه ای، انواع رسانه های تعاملی (VOD) و... می باشد. استفاده ی بی رویه دانش آموزان از اینترنت و فضاهای مجازی در هر دو صورت مذکور می تواند زیان های جبران ناپذیر را برای آنها به ارمغان داشته و در مواردی تبدیل به یک نوع اعتیاد و وابستگی بیش از اندازه شود. اعتیاد به فضاهای مجازی عملکرد جسمی، روحی، تحصیلی، روابط اجتماعی و خصلت های انسانی دانش آموزان را تحت شعاع قرار می دهد. به علاوه اینکه سن نوجوانی آستن تغییرات مهم در زندگی افراد است که غفلت از این مرحله ی طلایی زندگی موجب پشیمانی در سنین بالاتر می شود. بنابراین وظیفه ی والدین، مربیان، نهاد های ذی ربط جلوگیری از بروز اعتیاد دانش آموزان به فضاهای مجازی و در مواردی کمک به رفع این اختلال در آنها می باشد.

جامعه آماری در این پژوهش دانش آموزان کلاس هفتم مدرسه ی دخترانه می باشند که اعتیاد به فضای مجازی در یکی از دانش آموز این کلاس دیده شد. بنابراین نظر به اهمیت رسیدگی فوری به این مسئله، هدف ما در پژوهش حاضر رفع مشکل اعتیاد دانش آموزان به فضاهای مجازی و کمک به آنها در جهت استفاده ی درست و مناسب از آن فضا می باشد.

پژوهش حاضر جز پژوهش های کیفی از نوع اقدام پژوهی محسوب میشود. اقدام پژوهی که در زبان انگلیسی (Research Action) خوانده می شود به معنی پژوهش در عمل است. پژوهش در عمل نوعی از مطالعه و بررسی است که افراد برای تغییر

وضعیت نامطلوب و رسیدن به وضعیت نسبتاً مطلوب و در نهایت بهسازی کارها در محیط شغلیشان به کار می برند. (قاسمی پویا، ۱۳۸۹) براین اساس اقدام پژوهی نقش مهمی را در حرفه ای معلمی از حیث ارتقا مهارت های مسئله یابی، ارائه ی راه حل های سودمند، انتخاب و اجرای راه حل های مثرتر و حل مسئله و رسیدن به وضعیت مطلوب ایفا می کند. همچنین برای رسیدن به وضعیت مطلوب روش های نه گانه ی زیر پیموده شده است:

- توصیف وضعیت موجود و تشخیص مسئله
- گردآوری اطلاعات (شواهد شماره ۱)
- تجزیه و تحلیل و تفسیر داده ها
- اجرای مراحل
- اجرای طرح جدید و نظارت بر آن
- گردآوری اطلاعات (شواهد شماره ۲)
- ارزشیابی تاثیر اقدام جدید و تعیین اعتبار آن
- تجدید نظر و اصلاح و نتیجه گیری

#### توصیف وضعیت موجود و تشخیص مسئله

فضای کلاس بایستی محیطی جذاب و پرنشاط باشد که دانش آموزان در آن با حداکثر تمرکز در فرآیند تدریس شرکت کنند. فراهم آوردن چنین محیطی می توانند فرایند یاددهی- یادگیری را در حد اکمل خود به نتیجه برساند. با این حال عوامل عاطفی، روانی، اجتماعی، فیزیکی و... هستند که تعادل در کلاس را برهم میزنند و فضای کلاس را به سمت بی ثمری سوق می دهند. در این شرایط معلم می بایست با یک دید تاملی موارد مورد نظر را کشف کرده و سعی در برطرف کردن آنها داشته باشد. اعتیاد به فضای مجازی جز مواردی می باشد که تاثیر مستقیمی بر عملکرد دانش آموزان در محیط کلاس و مدرسه دارد. اعتیاد در همه ی ابعاد خود موجب تمرکز بیش از اندازه بر سوژه ی مورد نظر و تمرکز زدایی بر سایر فعالیت های افراد می شود. استفاده از شبکه های اجتماعی تلفن همراه در ایران به سرعت تبدیل به نوعی اعتیاد میان بسیاری از نوجوانان و جوانان شده و موجب شده تا تغییراتی در رفتار و گفتارمان آنها به وجود بیاید. تغییراتی که سطح سلامت افراد، به ویژه سلامت اجتماعی آنها را تحت تاثیر قرار می دهد. (فرقانی، مهاجری ۱۳۹۷) تحقیقات خالدی و سقایی (۱۳۹۷) نشان داده که با استفاده بیشتر از فضای مجازی میزان همبستگی اجتماعی، پذیرش اجتماعی، انسجام اجتماعی، مشارکت اجتماعی و شکوفایی اجتماعی در بین دانش آموزان کاهش پیدا می کند.

دانش آموزی که در شرایط اعتیاد به سر میبرد فاقد قوای کافی از لحاظ روحی و جسمی برای استفاده ی حداکثری از محیط کلاسی است. بنابراین با مشاهده چنین وضعیتی لازم است برای رفع آن همت برآورد. با حدود شش ماه حضور در کلاس هفتم مدرسه ی اختر دریافتم که چند تن از دانش آموزانم درگیر اعتیاد به فضای مجازی شده اند که کم و بیش در روند تحصیلی آنها تاثیرات خود را بروز داده است. به علاوه اینکه در برخی از آنها نوعی اضطراب و بی قراری، انزوا و کاهش عزت نفس، افت شدید تحصیلی، پرخاشگری، بی حوصلگی و... را به دنبال داشته است. هر یک از موارد مذکور به خودی خود آسیب زا و آفت یادگیری هستند.

## گردآوری اطلاعات

در اولین جلسات حضور در کلاس بود که دریافتم یکی از دانش آموزانم تمرکز کافی برای حضور موثر در کلاس درس را ندارد. به ظاهر چشم هایش باز است اما در حقیقت در جریان تدریس نبود. گردن درد و سردرد دارد و مدام سرش را حین تدریس تکان می دهد. معضل دیگر مسئله‌ی خواب آلودگی بود که به نوبه‌ی خود تاثیرات نامطلوبی را بر یادگیری دانش آموز داشت. حال آنکه گوش نکردن مطالب درسی در کلاس وعدم تسلط بر آنها در طول ترم، مشکلات جدی در شب های امتحان ایجاد می کرد. هنگام تدریس درس دوازدهم دینی آنها، از تیزی که اهمیت برنامه ریزی را شرح میداد استفاده کردم و از دانش آموزان خواستم در مورد تقسیم زمان خود در یک روز عادی بعد از رسیدن از مدرسه بنویسند. نتیجه‌ی حاصل از این مصاحبه نوشتاری کوتاه و غیر مستقیم، بر آن بود که هرچه استفاده‌ی دانش آموز از فضای مجازی بیشتر باشد، مشکلات درسی نیز افزایش خواهد یافت. و این موضوع در دانش آموز مدنظر من به وضوح قابل مشاهده بود.

مسئله‌ی دیگر اینکه به طور اتفاقی در دفتر مدرسه شاهد بودم که والدین دانش آموز از دیرخوابیدن فرزندش گلایه می کند و اظهار دارند که او ساعاتی از شب را که بهترین زمان جهت استراحت و جذب نیرو برای رتق و فتح فعالیت های روزانه است را در تلفن همراه و شبکه های اجتماعی میگذراند. والدین از مسئولان مدرسه می خواستند که در این مورد با دانش آموزان صحبت و آنها را نصیحت کنند.

بعد از مشاهده‌ی این موضوع با چند تن از معلمان دیگر صحبت کرده و دریافتم که این موضوع را آنها نیز احساس کرده اند. برای اینکه مطمئن شوم میزان استفاده از فضای مجازی توسط دانش آموزم تاچه میزان به حد اعتیاد رسیده است، گذری بر مطالعات انجام شده در زمینه‌ی علائم اعتیاد اینترنتی انداختم.

اعتیاد اینترنتی، نوعی اختلال و بی‌نظمی وسواسی است که برخی ویژگی‌های آن مشابه شرایط آسیب شناسانه است. در واقع زمانی می توان گفت که فرد دچار اعتیاد به اینترنت شده است که دارای علائم خستگی زودرس، تنهایی و افسردگی و غیره باشد. (فرشبات ۱۳۸۹) استفاده از اینترنت در صورتی اعتیاد محسوب می شود که فرد برای کارهای غیر ضروری هر روز ۸ تا ۱۰ ساعت یا بیشتر در اینترنت فعالیت می کند و این کار را به مدت حداقل ۱۲ ماه ادامه دهد.

تحقیقاتی که اخیراً درباره اعتیاد به اینترنت صورت گرفته اند، چندین معیار برای اعتیاد به اینترنت و بازشناسی آن برشمرده اند. سه مورد از این معیارهای مهم عبارتند:

۱. هنگامی که شخصی سعی می کند تا از اینترنت خارج شود احساس بی قراری و بد خلقی می کند.
  ۲. از اینترنت برای فرار از مشکلات و یا کاستن از احساس یاس ناامیدی، گناه، اضطراب و یا افسردگی استفاده می شود.
  ۳. کاربر اینترنت در مورد میزان و وسعت استفاده خود از اینترنت، به اعضای خانواده و یا دوستانش دروغ گفته و آن را کتمان می کند و نهایتاً شخص با وجود هزینه بالای استفاده از اینترنت مکرراً از آن استفاده میکند (معیدفر و همکاران، ۱۳۸۴)
- علائم اختلال به اینترنت عبارتند از: مشکلات میان فردی و یا مشکلات در هنگام کار یا مطالعه، نادیده گرفتن مسئولیت هایی مربوط به دوستان، خانواده، کار و یا مسئولیت های فردی، تغییر در سبک زندگی به منظور گذران وقت بیشتر با اینترنت، کاهش فعالیت فیزیکی و بی توجهی به سلامت شخصی و بی خوابی. (حقی ارتاکلند، ملکه، ۱۳۹۵)

## تجربه و تحلیل و تفسیر داده ها

با کالبد شکافی و بررسی اطلاعات حاصله دریافتم که دانش آموزم دارای مشکلات زیر است:

- عدم توانایی در مدیریت زمان و برنامه ریزی
- استفاده ی نا به جا از شبکه های مجازی
- استفاده ی بدون ضابطه و بی حد و مرز از فضای مجازی
- عدم خودکنترلی در استفاده از اینترنت

پس از طرح مسائل مذکور دریافتم که پیش از بروز عواقب جدی باید در اسرع وقت این مسئله برطرف شود. تصمیم گرفتم که باخود دانش آموز صحبت کنم تا نظر و دیدگاه خود او را جویا شوم. پس از این مصاحبه دریافتم که خود اونیز از وضع حاضر راضی نبوده و آماده ی همکاری جهت اصلاح شرایط می باشد. این امر برای من از لزومات بود که او متقاعد و حاضر به تغییر وضعیت باشد. اقدام پژوهی اغلب به عنوان «یک فرایند تعاملی مستلزم عملکرد محقق و مشارکت کنندگان با هم روی یک چرخه خاص از فعالیتها شامل تشخیص مسأله، مداخلات و یادگیری تأملی» تعریف می شود. (دوستی ایرانی و همکاران، ۱۳۹۰)

به همین منظور تصمیم به مصاحبه با خانواده ی دانش آموز گرفتم. بعد از مصاحبه با والدین او دریافتم که بخش اعظمی از استفاده ی او از اینترنت به وسیله ی تلفن همراه صورت می گیرد و اساسا این اتفاق بعد وقوع کرونا و خرید گوشی برای او صورت گرفته است. معطوف شدن آموزش ها به فضای مجازی در برحه ی کرونا باعث انگیختگی بیشتر دانش آموز با فضای مجازی شده است.

سهولت کاربری و قیمت ارزان تلفن همراه در سالهای اخیر، موجب تغییر الگوی کاربری اولیه ی این وسیله به عنوان ابزاری برای مناسبات تجاری به وسیله ای همه جا حاضر شده که طیف متنوعی از کاربران را پوشش میدهد. اکنون گروه های مختلف از آن استفاده میکنند و متناسب با نیاز خود (یا نیازهای تازه ای که به واسطه ی اقتباس آن پیدا میکنند)، الگوی کاربری خاصشان را نیز شکل می دهند. (منتظرالقائم و عرفانی حسین زاده، ۱۳۹۴)

به علاوه آنکه باخود دانش آموز صحبت کردم و دریافتم که خود اونیز از وضع حاضر راضی نبوده و آماده ی همکاری جهت اصلاح شرایط می باشد. این امر برای من از لزومات بود که او متقاعد و حاضر به تغییر وضعیت باشد. در نهایت پس از تطبیق معیارهای اعتیاد اینترنتی با شرایط آن روز دانش آموز، دریافتم که وی تا حدی درگیر اعتیاد اینترنتی می باشد اما به دلیل تازگی این موضوع، ترک آن آنچنان سخت و جانکاه به نظر نمی رسد.

## اجرای مراحل

پس از جمع آوری اطلاعات و شواهد کافی و تجزیه و تحلیل آنها، اقدام به انتخاب راه حل های اجرایی نمودم. که آن مراحل بدین شرح می باشند:

- بیان مضرات جسمی استفاده بیش از اندازه از موبایل (به عنوان اصلی ترین ابزار ورود به شبکه های اجتماعی)
- آموزش سواد رسانه ای در استفاده از فضای مجازی
- تشریح آسیب های روحی ناشی از فضای مجازی

- تنظیم برنامه ریزی در انجام کارها و اختصاص زمان منطقی در استفاده از فضای مجازی
- وضع قانون در استفاده از فضای مجازی و پایبندی به آن (مثلا از دانش آموزم خواستم برای خود بازه های زمانی مشخص برای سرزدن تلفن همراه خود تعریف کند و تا رسیدن به ایستگاه های زمانی به سراغ گوشی نرود).
- تشویق دانش آموز به خودکنترلی و ایجاد انگیزه در او
- صحبت با والدین و سعی در همراه کردن آنها
- جایگزین کردن تفریحات سالم و مورد علاقه دانش آموز برای دور شدن از فضای مجازی
- دوری ساعتی از تلفن همراه
- دوری مقطعی (چندروز) از تلفن همراه و فضای مجازی
- بستن اعلان های شبکه های مجازی روی صفحه ی تلفن همراه
- سعی در ایجاد رقابت سالم با همشاگردی ها جهت ایجاد تمرکز و انگیزه برای درس خواندن و دوری از فضای مجازی
- محدود کردن حساب های کاربری در شبکه های مختلف اجتماعی
- ایجاد بودجه بندی در خرید اینترنت

### اجرای طرح جدید و نظارت بر آن

مراحل در نظر گرفته شده را یک به یک اجرا کردیم. بخش اعظمی از برنامه های ما در منزل صورت می گرفت که به این منظور نقش والدین دانش آموز در جایگاه بالایی قرار می گرفت. از این جهت با مادر وی صحبت کردم تا در اجرای برنامه ها او را مجدداً همراهی کنند. طبق توافقی که میان من، دانش آموز و والدین او صورت گرفت بنا شد او در ساعتی که طبق برنامه به کارهای دیگر او اختصاص یافته، تلفن همراه خود را به والدین خویش تحویل دهد تا مقاومتش افزایش یابد. طبق توصیه اکید ما دانش آموز باید از بردن تلفن همراه خود به رختخواب پرهیز نموده به جای استفاده از زنگ گوشی برای بیدار شدن از زنگ ساعتی که والدین او برایش تهیه کرده اند، بهره می برد.

همچنین برای اینکه بعد از ورود به رختخواب همچنین در ایجاد سرگرمی های سالم جایگزین برای دانش آموز خود ممارست ورزند. بعد از اجرای چند مرحله نیز او مورد تشویق قرار می گرفت. در یکی از آخر هفته ها به کمک والدین، دانش آموز کاملاً از ابزارهای ارتباط جمعی نظیر تلفن همراه و لپ تاپ دورماند و زندگی بدون آنها را تجربه کرد.

### گردآوری اطلاعات (شواهد شماره ۲)

بعد از اجرای مراحل انتخابی به تدریج تغییراتی در دانش آموز حاصل گردید. در اولین موارد سردرد ها و گردن درد او که ناشی از بی خوابی و اختلالاتش در خواب بود بهبود یافت. در واقع مهم ترین علت اختلال در الگوریتم خواب وی استفاده شبانه از فضای مجازی بود که تا حد زیادی مدیریت شده است. وضعیت جسمانی اش بهتر شده و گردن درد و سردرد کمتری را احساس می کند. او مانند گذشته در کلاس کسل نیست و با دقت بیشتری به تدریس گوش فرا می دهد. در روند درس مشارکت دارد و این نشانه ای از هشیاری او در کلاس است. با دوستان خود ارتباط بهتری گرفته و از انزوای گذشته اش درآمده است. به کتابخوانی که از روش های پیشنهادی من برای سرگرمی جایگزین وی بود علاقه پیدا کرده است. عضو کتابخانه مدرسه شده و هر هفته یک کتاب به امانت می برد.

## ارزشیابی تاثیر اقدام جدید و تعیین اعتبار آن

اعتیاد دانش آموز به استفاده از فضای مجازی و اینترنت برطرف شده است. او توانسته به طور نظام مند وارد فضای شده و از جستجو های غیر ضروری پرهیز کند. خوشبختانه این تغییر سبک زندگی اثرمحسوس خود را در وضعیت جسمانی او نیز گذاشته است. در کلاس شاداب تر است و کمتر سردرد و گردن درد دارد. بعد از مصاحبه ی جدید اظهار دارد که: «ابتدای مسیر فکر نمی کردم ازپسش بریبایم، راستش گوشی بخشی از وجود من بود و بدون او بی قرار می شدم! بعد از مدتی برائراین کار زیاد دستم درد گرفت و دیگر دوست نداشتم آنقدر از زمانم را صرف کار با گوشی کنم. با این حال برای اصلاح این قضیه احتیاج داشتم کسی مرا کمک کند.»

محدود کردن فضای مجازی باعث شده آثارمخرب روحی آن نیز براو مدیریت شود و از فضاهای بعضا ولننگار و ناهنجار دور شود. انگیزتگی بیشتری با خانواده اش پیدا کرده و بیشتر از اتاق خود بیرون می آید. او سعی می کند در حد رفع نیاز خود از فضای مجازی استفاده کند و به قانون هایی که خودش وضع کرده پایبند باشد. بعد از مصاحبه با والدین او دریافتیم که در خانه نیز مثل گذشته وابسته به تلفن همراهش نیست و میشود که ساعت ها به آن سر نمی زند. بیشتر با اعضای خانواده ی خود تعامل دارد و ارتباط بهتری نیز با دوستانش پیدا کرده است. برای اینکه مطمئن شوم این تغییرات حقیقی بوده و صرفا در کلاس ما منعکس نیست با سایر همکاران و دبیران صحبت کردم و دریافتم آنها نیز معتقدند دانش آموز مورد نظر نسبت به قبل پیشرفت محسوسی داشته و بیشتر در روند کلاس ها شرکت می کند. در کلاس کمتر کسل است و بادقت بیشتری به صحبت های معلمان گوش میکند.

## تجدید نظر و اصلاح و نتیجه گیری

در این روزگار فراگیری مافوق تصور ابزارهای فناوری اطلاعات و ارتباطات، توسعه اینترنت و جنگ نرم روزافزون دشمنان و وجود جذبه های ظاهری در فضای مجازی، نوجوانان زیادی درگیر فضای مجازی شده اند. گاهی این درگیری همراه با وابستگی زیاد توام می شود و به نوعی اعتیاد در نوجوانان پدید می آورد که بی تردید موجب ایجاد اختلال در سلامت جسمی، روحی، عملکرد تحصیل و روابط اجتماعی نوجوانان می شود. در این شرایط معلمان به عنوان وامدار میراث پیغمبران بایستی انتقال دهنده ی صرف مطالب درسی نبوده و این گونه اختلالات را در دانش آموزان کشف و با استفاده از روش مناسب آن را برطرف نمایند.

در این اقدام پژوهی سعی شد با کشف مشکل اعتیاد فضای مجازی یکی از دانش آموزان کلاس هفتم در سدد رفع آن برآمد. همچنین در تدوین راه حل تلاش گردید که این راه حل ها مطابق علایق دانش آموز باشد و از آنجا ترک هر نوع اعتیادی دشوار است او کمترین سختی را متحمل شود. پژوهشگر تلاش کرد در اجرای راه حل ها از خود دانش آموز و والدینش کمک گرفته و باهمکاری با آنها مسیر اصلاح را سریع تر و با کیفیت بیشتری انجام دهد. در نهایت پس از انجام مراحل نتایج زیر در رفتار دانش آموز حاصل گردید:

- ✓ رفع وابستگی شدید به فضای مجازی
- ✓ مدیریت زمان و استفاده ی گزینشی از فضای مجازی
- ✓ رفع مشکلات جسمی حاصل از اعتیاد به فضای مجازی

- ✓ پیشرفت تحصیلی و ایجاد علاقه به درس
- ✓ ارتقا روابط اجتماعی با همسالان
- ✓ معاشرت بهتر با اعضای خانواده

همکاران گرامی توجه داشته باشند در صورت رویت علائم مشابه در دانش آموزان برای رفع آن اقدام کنند چراکه این قضیه در صورت عدم مدیریت سن طلایی نوجوانان را درگیر مسائل حاشیه و بعضا مضر میکنند و مانع از بروز استعدادها و توانایی های دانش آموز خواهد شد. برای انجام مراحل اقدام پژوهی با چنین موضوعات مشابهی می توان از مشورت و کمک مشاوران مدارس بهره برد با این حال مدرسه ی محل اشتغال فاقد مشاور مربوطه بود. نظر به فراگیری بسیار سریع فضای مجازی در بطن جامعه به ویژه در میان نوجوانان، لزوم آموزش سواد رسانه ای و راهکار های استفاده مفید از فضای مجازی بیش از پیش نمود دارد. حال آنکه فضای مجازی با سرعت چشمگیری رایج گردیده بدون آنکه همه ی کاربران آن دارای آگاهی های لازم در استفاده ی سودمند از آن باشند.

## منابع

- قاسمی پویا، اقبال (۱۳۸۹) آشنایی با مفهوم هدف ها و روش تحقیق برنامه معلم پژوهنده ، پژوهشنامه ی آموزش و پرورش . تهران. پژوهشکده ی تعلیم و تربیت
- یعقوبی، حسن، یوسفی، رحیم، امین زاده، محمد (۱۳۹۸) ارتباط فعالیتهای اجتماعی و ورزشهای گروهی با میزان اعتیاد به فضای مجازی
- منتظرالقائم، مهدی، عرفانی حسین زاده، رضوانه (۱۳۹۴) مصرف تلفن همراه توسط نوجوانان: آسیب شناسی و روشهای فرهنگی و فنی مقابله
- فرقانی، محمدمهدی، ربابه، مهاجری (۱۳۹۷) رابطه بین میزان استفاده از شبکه های اجتماعی مجازی و تغییر در سبک زندگی جوانان، فصلنامه مطالعات رسانه های نوین.
- فرشباغ، ساحل (۱۳۸۹) اعتیاد اینترنتی: دلایل و انگیزه ها
- حقی ارتاکلند، ملکه (۱۳۹۵) اعتیاد اینترنتی دلایل و انگیزه ها
- معیدفر، سعید ؛ حبیب پور، کرم ؛ گنجی، احمد (۱۳۸۴) اعتیاد اینترنتی؛ علل و پیامدهای آن
- خالدی اسد، سقایی بهرام (۱۳۹۷) بررسی تأثیر فضای مجازی (مبتنی بر تلفن همراه) بر سلامت اجتماعی دانش آموزان مقطع متوسطه شهر رودان
- دوستی ایرانی مهتری، عبدلی سامره، پرویزی سرور، سیدفاطمی نعیمه، امینی مسعود (۱۳۹۰) چتری به نام اقدام پژوهی. مجله ایرانی آموزش در علوم پزشکی