



مورد پژوهی



درمان اختلال اعتیاد به اینترنت

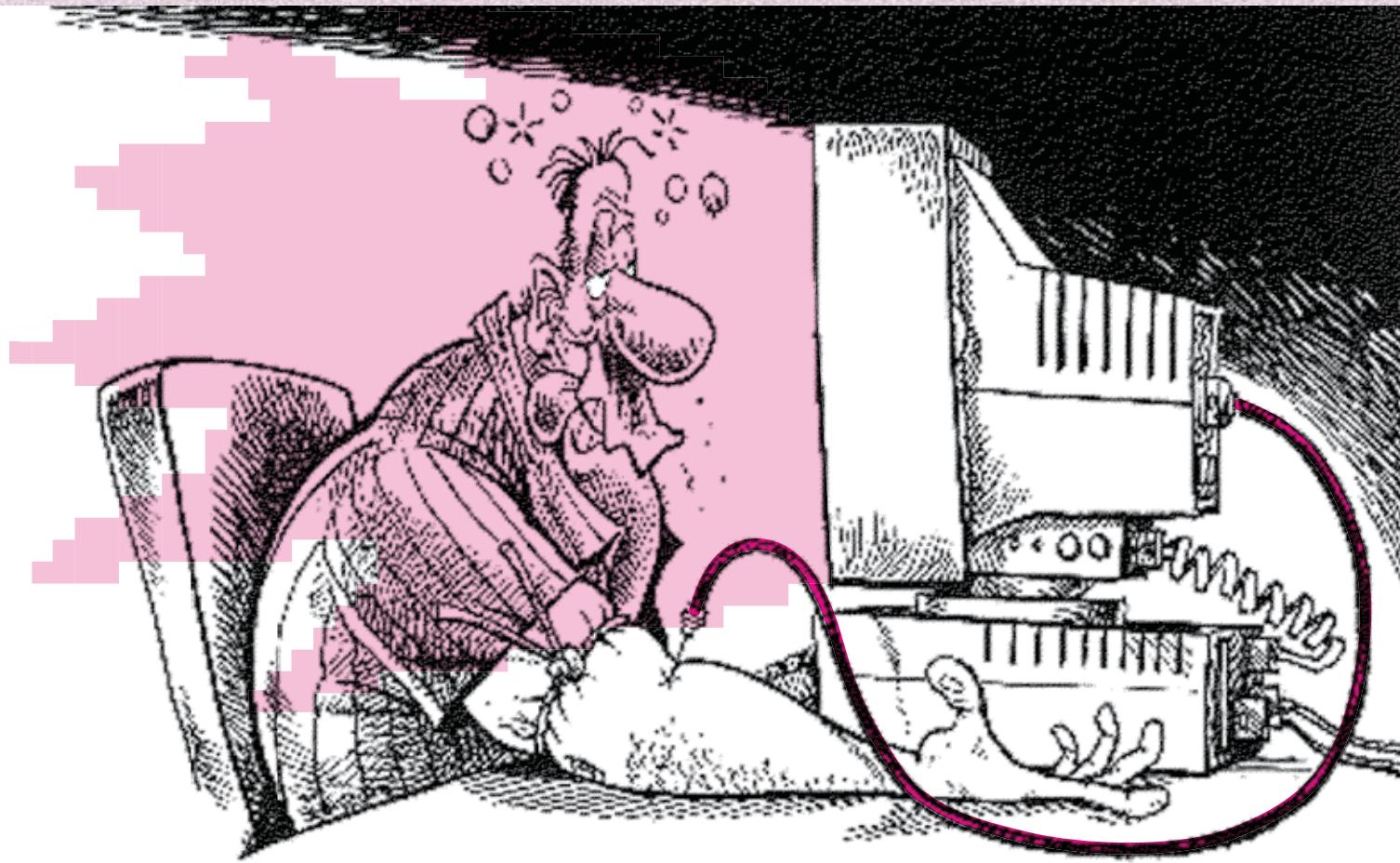
رحمن حکیمی موکه
کارشناس ارشد مشاوره



اینترنت^۱ به خودی خود یک امکان یا موقعیت خنثی است که می‌توان از آن برای جستجوی اطلاعات استفاده کرد. بی‌شک رشد روزافزون اینترنت فواید و اهمیت انکارناپذیری دارد و نقش محوری اش چنان اساسی است که بدون آن برنامه‌ریزی برای فعالیت‌های آتی توسعه و بهره‌وری متناسب با آن در زمینه‌های فرهنگی، اجتماعی، اقتصادی و علمی امکان‌بندی نخواهد بود. اینترنت بشارت‌دهنده کاهش فاصله‌ها و گسترش روابط میان آدمیان شده است اما این زمینه ارتباطی مهم و مؤثر، که چندی است همانند دیگر رسانه‌ها به خصوص تلویزیون، به منازل مردم راه پیدا کرده است و به تدریج نیز خود را به عنوان عضوی از خانواده‌های ایرانی معرفی می‌کند، کاستنی‌هایی دارد و آسیب‌هایی جدی نیز وارد می‌آورد (فلاح مهمنه، ۱۳۸۶). کاربرد فراوان اینترنت در علم و فناوری و جذابیت‌های آن سبب شده است که در سال‌های اخیر پدیده‌ای با عنوان «اعتیاد به اینترنت» ظهور یابد. یکی از آسیب‌های فردی و تا حدودی اجتماعی می‌تواند اعتیاد به اینترنت یا استفاده بیش از حد آن باشد، که گاهی از این بیماری تحت عنوان اعتیاد مجازی «اختلال اعتیاد به اینترنت»^۲ نام برده می‌شود. اختلال اعتیاد به اینترنت پدیده‌ای بین‌رشته‌ای است و علوم مختلف پژوهشی، رایانه‌ای، جامعه‌شناسی، حقوق، اخلاق و روان‌شناسی هر یک از زوایای

امروزه اعتیاد به اینترنت به عنوان یک اختلال روان‌شناسختی در علم روان‌شناسی و پژوهشی مطرح است. استفاده اعتیادگونه از اینترنت، باعث آسیب‌های جسمی، روانی، رفتاری و اجتماعی زیادی به کاربران می‌شود. این تجربه با هدف درمان اختلال اعتیاد به اینترنت در دو دانش‌آموز سال اول متوسطه نظری صورت پذیرفته است. بدین جهت، ابتدا با استفاده از صاحبجای تشخصی (والدین- دانش‌آموزان)، وضعیت دموگرافیک دانش‌آموزان بررسی شد. سپس با استفاده از آزمون اعتیاد به اینترنت، سطح IAT آن‌ها و ۶۸ مشخص گردید، یعنی دو دانش‌آموز به ترتیب کاربر معتاد به اینترنت و کاربر در معرض خطر تشخیص داده شدند. با توجه به نتایج این تجربه موردي و تحقیقات مرتبط، جا دارد که به پدیده اعتیاد اینترنتی به عنوان یک معضل سلامتی، که اغلب گریبان‌گیر نسل جوان و آینده‌ساز جامعه است، توجه جدی شود. اولیای خانه و مدرسه که متولی امر تعلیم و تربیت دانش‌آموزان هستند، در زمینه فرهنگ‌سازی هدفمند و آموزش صحیح استفاده از اینترنت در نوجوانان و جوانان، اهتمام جدی داشته باشند و برنامه‌ای برای حرکت آن‌ها در این مسیر ترسیم کنند.

کلیدواژه‌ها: اعتیاد به اینترنت، دانش‌آموزان، اختلال، اینترنت



جلوی صفحه رایانه بگذراند و آن را بر هر تفريج ديگري ترجيح دهد. فاصله گرفتن از فعالities های اجتماعي (آموزشی، فرهنگي، تفريحی و...)، در خود فورفتن يا توجه به يك جنبه خاص از اينترنت، تنها بخشی از زيانی است که دانشآموزان را تهدید می کند. موضوع مهم ديگر در مورد اعتياد به اينترنت اين است که نوجوان از سایر جنبه های زندگي نيز غافل می شود و از آن ها می گذرد. معتادان به اينترنت اگر اجازه استفاده از اينترنت را پيدا نکنند، دچار افسردگي و گاه پرخاشگري می شوند. البته بايد در نظر داشت که شاید علاقه بيش از اندازه دانشآموزان نوجوان به اينترنت، راهي برای فرار از مشكلات زندگي و خانوادگي باشد. دانشآموزان با اعتياد به رايانيه و فضاي مجازي، قبل از هر چيز به خودشان آسيب می رسانند. نتيجه محسوس اين امر كسب نمرات پايانی، افت تحصيلي و در نهايي اخراج از مدرسه و ترك تحصيل است.

به طور کلي، اختلال وابستگي به اينترنت، به نوعی استفاده از اينترنت گفته می شود، که بتواند مشكلات روان شناختي، درسي يا شغلي در زندگي فرد ايجاد کند و به نوعی وابستگي رفتاري به اينترنت منجر گردد. اين اختلال با ويژگي های زير تعبيين می شود:

- احساس هيجانی ناخوشایند مانند: اضطراب، افسردگي و مانند آن، در زمانی که فرد در تماس با اينترنت نیست.
- قابلیت تحمل و عادت کردن به آثار کار با اينترنت مهمنه، (۱۳۸۶).
- انکار رفتارهای مشکل زا (کاپلان، ۲۰۰۲).^۷

دل (۲۰۰۱)^۸ معتقد است که اينترنت مانند فناوري های ديگر که

مختلف اين پديده را بررسی کرده اند. اين اعتياد به عنوان يك اختلال روان شناختي در علم روان شناسی و پژوهشي مطرح است؛ به طوري که متخصصان باليني مواردي از آن را در گلينيک های خود گزارش می کنند و به عنوان شکل جديدی از اعتياد در سال های اخير توجه پژوهشگران را به خود جلب کرده است (عليپور و همكاران، ۱۳۹۱). اعتياد يا وابستگي به اينترنت را می توان نوعی استفاده از اينترنت دانست که به مشكلات روان شناختي، اجتماعي، تحصيلي و حرفه اي در زندگي افراد منجر می شود. اين اعتياد، اولين بار در سال ۱۹۹۵ توسط ايوان جگلبرگ^۹ مطرح شد و در سال ۱۹۹۶ يانگ^{۱۰} چهارچوب نظری آن را توسعه داد. از آن پس، مراکز درمانی در سراسر Amerika و حتی دادگاه و سистем قانونی اين کشور وابستگي به اينترنت را به عنوان يك اختلال روانی واقعی پذيرفت (شقاقيق، ۱۳۸۷). شمار افرادي که دچار اعتياد به اينترنت اند، روز به روز در حال افزایش است. و اين موضوع باعث شده است که اين افراد، خانواده ها و جامعه با معطلات مختلف دست به گريبان شوند. اعتياد به اينترنت تبعات و مشكلاتی از قبيل مشكلات تحصيلي و خانوادگي برای کاربران خود ايجاد می کند (باقري، ۱۳۹۰). عنصر بحث انگيز در مورد اعتياد به اينترنت آن است که برخلاف موارد وابستگي به يك مادة شيميايی، اينترنت فواید مستقيم زيادي دارد که قضاوت درباره آن را دشوار می سازد. در كتاب «راهنماي تشخيصي و آماري اختلالات روانی»، ويرايش چهارم (DSM-IV)، منتشر شده توسيط انجمن روان پژشكran آمرika (APA)^{۱۱}، قمار مرضي^{۱۲} بيش از هر اختلال ديگري به اعتياد به اينترنت شبيه دانسته شده است (فلاح مهمنه، ۱۳۸۶). سادگي استفاده از اينترنت و استفاده های متعددی که می توان از آن کرد، موجب شده است که نوجوان ساعتها وقتی را

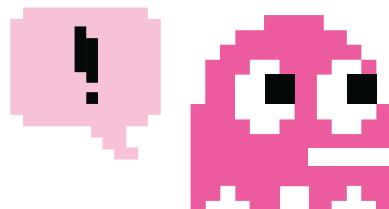
- تکالیف مدرسه‌ای خویش با مشکل مواجه شوند.
- در اوایل آیینه سال تحصیلی جاری، دو نفر از دانش‌آموزان سال اول هر کدام با مشکلات خاص زیر توسط مدیر آموزشگاه به مشاور مدرسه ارجاع داده شدند:
 - دانش‌آموز شماره ۱؛ تأخیرهای پشت‌سرهم، خواب‌آسودگی و بی‌حصوله بودن در کلاس
 - دانش‌آموز شماره ۲؛ گله‌مندی مادر از او به دلیل صرف زمان زیاد در پشت رایانه، پنهان کاری و نگرانی از افت تحصیلی.



- قبل از هر کاری وضعیت تحصیلی و عملکرد کلاسی دانش‌آموزان از طریق بررسی نتایج آزمون‌های مستمر، کلاسی، کارنامه ماهیانه و همچنین پرس‌وجو از چند نفر از دبیران مورد ارزیابی قرار گرفت اما با توجه به اینکه هنوز مدت زیادی از سال تحصیلی نگذشته بود، و از آنجا که تغییرات ناشی از مقطع تحصیلی (فردی، محیط و محتوای آموزشی) دانش‌آموز نیز مانع مقایسه منطقی عملکرد مقطع راهنمایی با وضعیت تحصیلی کنونی دانش‌آموزان می‌شد، با دعوت از دانش‌آموزان و والدین به صورت جداگانه (چهار جلسه) اقدام به مصاحبه‌های مقدماتی، تشخیصی و بررسی موارد زیر شد:
- بررسی برنامه‌ها و فعالیت‌های بعد از مدرسه
 - مشخصات عمومی و روابط درون خانوادگی
 - رفتارهای نگران کننده دانش‌آموزان در خانه و...
 - اهداف و برنامه‌های (تحصیلی - شغلی) دانش‌آموزان برای آینده پس از چهار جلسه مقدماتی و دو جلسه مشاوره فردی جداگانه با دانش‌آموزان، مشخص شد که آن‌هادر موارد زیر مشخصاتی مشترک دارند:
 - ارتباط محدود و کم با پدر، به دلیل نوع شغل (عدم حضور پدر حتی برای صرف شام).
 - صرف زمان زیاد در استفاده از رایانه و لپ‌تاپ (به طوری که گاهی به بعد از نیمه شب نیز کشیده می‌شود).
 - کم‌حرفی و گاه تندخوبی با سایر افراد خانواده.
 - اضطراب ناشی از انجام ندادن تکالیف درسی.
 - بگو مگوی زیاد با والدین درباره میزان و نحوه استفاده از رایانه و اینترنت.

در پایان این دو جلسه مشاوره فردی، از دانش‌آموزان آزمون اعتیاد به اینترنت (IAT)، به عمل آمد. مشخصات آزمون مورد نظر به شرح زیر است. آزمون اعتیاد به اینترنت: ^۱(IAT)

آزمون اعتیاد به اینترنت یکی از معتبرترین آزمون‌های مربوط به



سنجه اعتیاد اینترنتی است که کیمبلی یانگ (۱۹۹۶)^{۱۰} آن را ابداع کرده است. در آزمون IAT هرچه امتیاز بیشتر باشد، اعتیاد به اینترنت شدیدتر است. امتیازها به ترتیب از یک تا پنج هستند؛ هرگز (یک امتیاز)- بهندرت (دو امتیاز)- گاهی (سه امتیاز)- خیلی زیاد (چهار امتیاز)- همیشه (۵ امتیاز).

سبب تنبلی‌های جسمی می‌شوند، کم‌تحرکی را تقویت می‌کند و تلاش برای برقراری روابط با دیگران را در دنیای واقعی کاهش می‌دهد و در نتیجه می‌تواند منجر به انزوای اجتماعی گردد. نتایج تحقیق (ایرانلو و گودرزی، ۱۳۹۰) نشان داده است. آن دسته از افرادی که از اینترنت به روشی اعتیادگونه استفاده می‌کنند، احساس مسئولیت کمتری نسبت به مسائل و جامعه دارند. بنابراین می‌توان گفت یکی از پیامدهایی که از پدیده اعتیاد به اینترنت نشئت می‌گیرد، انزوای اجتماعی است. اضطراب در کاربران معتاد به اینترنت نسبت به کاربران عادی بیشتر است. همچنین سلامت عمومی کاربران معتاد به اینترنت نسبت به کاربران عادی در معرض خطر بیشتری قرار دارد. اثر اینترنت بر میزان افسردگی و اضطراب، چه در زمینه افزایش و چه کاهش آن، بستگی شدید به نوع استفاده و زمان اختصاص داده شده به آن دارد (مؤیدفر و حبیب‌پور، ۱۳۸۵؛ به نقل از علیپور و همکاران، ۱۳۹۱). نزدیک به پنج تا ده درصد از استفاده کنندگان از اینترنت دچار مشکل اعتیاد به اینترنت‌اند. در برخی گزارش‌ها، از استفاده روزانه بیش از ۷ ساعت اینترنت به عنوان اعتیاد شدید و بیش از چهار ساعت به عنوان اعتیاد خفیف نام برده شده است (فلاح مهمنه، ۱۳۸۶).

دانش‌آموزان نوجوان که جمعیتشان زیاد است و از آن‌ها به عنوان نسل آینده‌ساز یاد می‌شود، بدليل کم‌تجربه بودن در استفاده از اینترنت، از هر قشر دیگری در اجتماع آسیب‌پذیرتر به نظر می‌رسند. پرسه‌زدن در فضای مجازی و جستجوی بی‌هدف برای کسب اطلاعات، یافتن مطالب مورد بحث و پیشنهادی دوستان، گرفتن آهنگ‌های منتخب، خردیدهای اینترنتی، گپ و گفت‌وگو در شبکه‌های اجتماعی و... گزینه‌هایی بی‌پایانی هستند که استفاده کردن از اینترنت را برای دانش‌آموزان لذت‌بخش می‌سازند اما استفاده مکرر و اتصال به اینترنت و شبکه‌های مجازی، چه زمانی به منع مشکلات دامنه‌دار در زندگی آن‌ها یا مانعی بر سر راه پیشرفت و ترقی آن‌ها در وظيفة اصلی شان یعنی تحصیل تبدیل می‌شود؟ زمانی که بازی‌های رایانه‌ای و اینترنت بیشترین وقت بعد از مدرسه دانش‌آموز را بگیرد و آنان در انجام

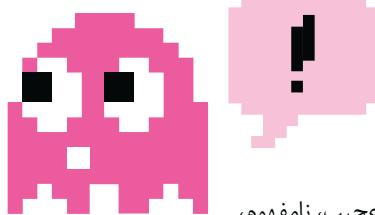


روز بعد از جلسه، حاکی از ایجاد اعتماد بین آنان و فرزندانشان بود، در عین حال تمایل این دانشآموزان به نظم و قاعده در استفاده کردن از اینترنت در گزارش‌های آنان کاملاً مشهود بود. بعد از یک هفته و در جلسه نهم راهکارهای اصلی و مکمل درمان به صورت تکالیف زمان‌بندی شده زیر به دانشآموزان ارائه شد.

- استفاده از یک برنامه‌ریزی درسی - مطالعاتی منظم و هدفمند در منزل (مهلت تکمیل فرم‌ها، اصلاحات و اجرای اولیه در ظرف یک هفته) و بررسی مشکلات اجرایی آن با ارائه راهنمایی‌های لازم در هفته دوم).
- ارائه فهرستی از سایتها مفید علمی - آموزشی، علمی - پژوهشی و فرهنگی - آموزشی و نشانی آن‌ها به دانشآموزان یادشده در هفته سوم به جهت هدفمند ساختن نحوه استفاده (کمی - کیفی) از اینترنت در هفته چهارم با مهلتی ده روزه تحقیقی با عنوان اعتماد به اینترنت به دانشآموزان داده شد (سفرفصل‌های مورد نظر در تحقیق: تاریخچه اینترنت - تهدیدها و فرصت‌های اینترنت - اعتماد به اینترنت - علائم اعتماد به اینترنت - مشکلات اعتماد به اینترنت - راهکارهای رهایی از اعتماد به اینترنت). دانشآموزان مورد نظر ابتدا راهنمایی‌های لازم در مورد نحوه تدوین کار تحقیقی را دریافت کردند و پس از انجام دادن کار تحقیقی خویش، در یک فرجه نیم ساعته آن را به شکل کنفرانس کلاسی، به همکلاسی‌هایشان ارائه دادند.

ارائه توصیه‌های ایمنی دانشآموزان محقق، به سایر دانشآموزان درباره نحوه استفاده از اینترنت، جالب توجه و قابل تأمل است:

- رمز عبور شخصی خود را به جز والدین خویش برای کس دیگری فاش نکنید.



- در صورت دریافت مطالب عجیب، نامفهوم، خشن و فربیننده، در اولین فرصت والدین خود را در جریان قرار دهید.
- به افراد خود معرف از طریق اینترنت، اعتنا و اعتماد نکنید.
- به هیچ عنوان اسم، نشانی، شماره تماس و هرگونه اطلاعات شخصی خویش را برای افراد ناشناس و غیرمطمئن ارسال نکنید.
- عکس‌های خانوادگی خود را از طریق پست الکترونیکی، آپلود کردن آن‌ها در شبکه‌های اجتماعی یا هرگونه درخواست اینترنتی مشکوک، در اختیار دیگران قرار ندهید.
- با کسانی که به صورت اتفاقی و از طریق اینترنت ملاقات می‌کنند، تماس تلفنی یا قرار ملاقات نکارید.
- بدون مشورت با والدین خویش به پیشنهاد خریدهای مجازی یا ارزان قیمت فروشگاه‌های اینترنتی جواب مثبت ندهید و ثبت‌نام نکنید.
- در جلسه دهم وضعیت عملکردی همه‌جانبه دانشآموزان مورد نظر، بررسی شد. مباحث جلسه و پیگیری‌های بعدی حاکی از مشاهدات و نتایج زیر بود:
- مسئولیت‌پذیری، تمایل به حضور در جمع و ارتباط با دیگران بهبود و رضایت دوچارهای خانواده‌ها و دانشآموزان، از روابط درون خانوادگی وجود نظم در کار دانشآموزان (حضور به موقع و فعل در مدرسه، خواب و استراحت، تغذیه، توجه به بودن با دوستان، تفریح و ورزش)، و

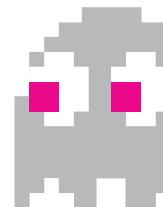
پرسش آزمون IAT را محاسبه و جمع کنید. میزان اعتماد آزمون شونده به اینترنت براساس نمرات زیر مشخص می‌شود:

- جمع نمرات بین ۲۰ تا ۴۹ (کاربر معمولی)
- جمع نمرات بین ۵۰ تا ۷۹ (کاربر در معرض خطر)
- جمع نمرات بین ۸۰ تا ۱۰۰ (کاربر معتقد به اینترنت). (باقری، ۱۳۹۰).

نمره دانشآموز شماره ۱: ۸۲ (در جلسات قبل میزان استفاده روزانه از اینترنت را پنج تا هفت ساعت اعلام کرده است)، و نمره دانشآموز شماره ۲: ۶۸ (در جلسات قبل میزان استفاده روزانه از اینترنت را دو تا چهار ساعت اعلام کرده است)، به دست آمد؛ بنابراین در جلسه بعدی (جلسه هفتم) به صورت مشترک و درباره موارد کاربردی و عملی زیر با دانشآموزان کار شد.

- انتظارات آن‌ها از والدین و والدین از آن‌ها در قبال کار کردن با اینترنت مشکلاتی که کار کردن با اینترنت برایشان پیش آورده است
- برنامه‌ها و راهکارهای کاهش‌دهنده زمان استفاده از اینترنت.

دیوید گرینفیلد^{۱۱} پیشنهادهای زیر را برای کمک به مدیریت استفاده



از اینترنت، قبل از اینکه تبدیل به یک مشکل شود، ارائه کرده است: ۱. مدیریت در بهره بردن از تعطیلات، ۲. یافتن علائق دیگر، ۳. ورزش، ۴. تماشای تلویزیون، ۵. صحبت کردن با دوستان و خانواده در مورد چیزهایی که در زندگی تان اتفاق افتاده است، ۶. مشاوره یا روان‌درمانی برای کمک به خود در اتخاذ روش درست برخورده را فرთار اعتماد‌آمیز، ۷. فکر کردن به یک گروه حمایتی، ۸. افزایش روابط و دوستی‌های جدید، ۹. گفت‌و‌گو با دیگران در مورد استفاده زیادتان از اینترنت، ۱۰. کوتاه کردن جلسات استفاده خود از اینترنت (گرینفیلد، ۱۳۸۴).

گزارش تجربه

- جلسه هشتم مشاوره به صورت گروهی و مشترک با اولیای دانشآموزان یاد شده برای جلب کمک و مشارکت‌شان در کنترل و بهبود استفاده از کمی و کیفی فرزندانشان از اینترنت تشکیل شد. پس از بحث و بررسی‌های لازم و رسیدن به واقعیت مسئولیت‌پذیری آن‌ها در قبال مسئله اعتماد فرزندانشان به اینترنت، راهکارهای زیر به آن‌ها پیشنهاد گردید:
- اصلاح و تقویت مهارت‌های ارتباطی درون خانوادگی؛ توافق نظر والدین در اولویت ارتباط با فرزندان قرار دارد.
 - ایجاد جوّ صمیمانه در خانواده و مهروزی بدون قید و شرط به فرزندان به جای قطع خط اینترنت یا ممانعت از استفاده از آن رغبت نشان دادن والدین به استفاده از مزایای اینترنت در زندگی
 - پیش‌بینی فعالیت‌های تفریحی جایگزین (ورزش، دوستان، میهمانی، سفر و سایر فعالیت‌های مورد علاقه)
 - پیشنهاد استقرار رایانه در مکانی غیر از اتاق دانشآموز و در محل‌های در معرض دید منزل؛ بهصورتی که در دسترس دیگر افراد خانواده نیز باشد. ضمناً اولیاً متعهد شدند که به صورت تلفنی جریان و نتایج اجرایی شدن راهکارها را به مشاور مدرسۀ گزارش دهند. تماس اولیا در چند

ضمائمه
جدول شماره(۲) سرفصل محتوای جلسات مشاوره‌ای (فردي- گروهي- پيغييري)

جلسه اول و دوم	<p>عنوان: مشاوره فردی جداگانه، با والدین دانشآموز شماره ۱ و ۲</p> <p>دستور جلسه: ۱. مشخصات عمومی و روابط درون خانوادگی. ۲. رفتارهای نگران کننده دانشآموز در خانه و... ۳. بررسی برنامه‌ها و فعالیت‌های خانواده برای فرزندان.</p> <p>تکلیف: ۱. اصلاح و تقویت مهارت‌های ارتباطی درون خانوادگی؛ توافق نظر والدین در اولویت ارتباط با فرزندان قرار دارد. ۲. ایجاد جو صمیمانه در خانواده، و مهورزی بدون قید و شرط به فرزندان.</p>
جلسه سوم و چهارم	<p>عنوان: مشاوره فردی جداگانه، با دانشآموز شماره ۱ و ۲</p> <p>دستور جلسه: ۱. بررسی اهداف و برنامه‌های (تحصیلی - شغلی) دانشآموزان برای آینده. ۲. بررسی برنامه‌ها و فعالیت‌های خارج از مدرسه.</p> <p>تکلیف: ۱. زمان گذاشتن برای فعالیت‌های تفریحی (ورزش، دوستان، میهمانی، سفر و سایر فعالیت‌های مورد علاقه). ۲. برای درس خواندن برنامه‌ریزی درسی و مطالعاتی، لازم است.</p>
جلسه پنجم و ششم	<p>عنوان: مشاوره فردی جداگانه، با دانشآموز شماره ۱ و ۲</p> <p>دستور جلسه: ۱. بررسی انتظارات دانشآموزان از والدین، و والدین از آن‌ها.</p> <p>تکلیف: ۱. گرفتن آزمون اعتیاد به اینترنت از دانشآموزان. ۲. تعامل و ارتباط بیشتر با سایر افراد خانواده.</p>
جلسه هفتم	<p>عنوان: جلسه مشترک با حضور دانشآموز شماره ۱ و ۲</p> <p>دستور جلسه: ۱. انتظار آن‌ها از والدین، و والدین از آن‌ها در مقابل کار کردن با اینترنت. ۲. مشکلاتی که کار کردن با اینترنت برایشان پیش آورده است.</p> <p>۳. برنامه‌ها و راهکارهای کاهش دهنده زمان استفاده از اینترنت.</p> <p>تکلیف: ۱. گرفتن آزمون اعتیاد به اینترنت از دانشآموزان. ۲. خارج ساختن رایانه از اتاق خود و استقرار آن در مکانی در دسترس و در معرض دید منزل.</p> <p>۳. مقایسه زمان استفاده از اینترنت با زمان مطالعه و سایر فعالیت‌ها.</p>
جلسه هشتم	<p>عنوان: جلسه مشاوره گروهی و مشترک با اولیای دانشآموز شماره ۱ و ۲</p> <p>دستور جلسه: ۱. مهارت‌های ارتباطی درون خانوادگی. ۲. اثار امیت روایی - عاطفی در خانواده.</p> <p>تکلیف: ۱. به‌جای قطع خط اینترنت یا مانع از استفاده، به آن‌ها پیشنهاد دهید که دوست دارید شما هم به کمک آن‌ها، از مزایای اینترنت در زندگی برخوردار شویید. ۳. پیش‌بینی فعالیت‌های تفریحی جایگزین (با هم بودن خانواده، ورزش، دوستان، میهمانی، سفر و سایر فعالیت‌های مورد علاقه).</p> <p>پیشنهاد رایانه در مکان‌های عمومی و در معرض دید منزل، به صورتی که در دسترس دیگر افراد خانواده نیز باشد.</p>
جلسه نهم	<p>عنوان: جلسه مشترک با حضور دانشآموز شماره ۱ و ۲</p> <p>دستور جلسه: ۱. برنامه‌ریزی درسی. ۲. نحوه استفاده کمی و کیفی از اینترنت</p> <p>تکلیف: ۱. ارائه طرح برنامه‌ریزی درسی و مطالعاتی منظم و هدفمند (اجرای اولیه در ظرف یک هفته، و بررسی مشکلات اجرایی طرح در هفته دوم).</p> <p>۲. ارائه فهرستی از نشانی سایت‌های مفید علمی - آموزشی، علمی - پژوهشی و فرهنگی - آموزشی، در هفته چهارم با مهلتی ۱۰ روزه، تحقیقی تحت عنوان اعتیاد به اینترنت به دانشآموزان و اگذار گردید. در یک فرجه نیمساعت به شکل کنفرانس کلاسی، کار تحقیقی خویش را برای همکلاسی‌های خویش ارائه دادند.</p>
جلسه دهم	<p>عنوان: جلسه مشترک با دانشآموز شماره ۱ و ۲</p> <p>دستور جلسه: بررسی وضعیت عملکردی همه‌جانبه دانشآموزان</p> <p>نتیجه: مباحث جلسه و پیگیری‌های بعدی (مدرسه - خانه) حاکی از مشاهدات و نتایج زیر بود.</p> <p>۱. مسئولیت‌پذیری، تعامل به حضور در جمع و ارتباط با دیگران.</p> <p>۲. بهبود روابط درون خانوادگی و رضایت دوچنانه خانوادها و دانشآموزان از آن.</p> <p>۳. وجود نظم در کار دانشآموزان (حضور بموقع و فعال در مدرسه، خواب و استراحت، تغذیه، توجه به بودن با دوستان، تفریح و ورزش)، و برطرف شدن شکایات قبلی اولیای خانواده و مدرسه از آن‌ها.</p> <p>۴. طبق گزارش خود دانشآموزان و تأیید والدین، میزان استفاده روزانه از اینترنت در دانشآموز شماره ۱ به ۳-۲ ساعت، و در دانشآموز شماره ۲ به ۲-۱ ساعت تقلیل پیدا کرده است.</p> <p>۵. با توجه به کنفرانس کلاسی با موضوع اینترنت (تهدیدها و فرصت‌ها)، در قالب نوعی همیاری دانشآموز به دانشآموز (جذب به شکل گلوله برگی)، این تجربه‌مفید به سایر دانشآموزان نیز کمک نموده است.</p> <p>۶. بررسی معدل امتحانات نوبت اول و کارنامه‌های ماهیانه (مهر و آبان)، نشان از روند رو به رشد در عملکرد تحصیلی دانشآموزان موردنظر دارد.</p>

▪ بررسی معدل امتحانات نوبت اول و کارنامه‌های ماهیانه (مهر و آبان)، نشان از روند رو به رشد در عملکرد تحصیلی دانشآموزان موردنظر دارد.

نتیجه‌گیری و پیشنهادها

استفاده از اینترنت در جهان به سرعت افزایش پیدا کرده است. سرعت انتشار اینترنت ۹ برابر سریع‌تر از رادیو، و چهار برابر سریع‌تر از رایانه‌های شخصی و سه برابر سریع‌تر از تلویزیون بوده است (ایزانلو و گودرزی، ۱۳۹۰). با ورود و گسترش رو به رشد در عملکرد تحصیلی دانشآموزان موردنظر دارد.

برطرف شدن شکایات قبلی اولیای خانواده و مدرسه از آن‌ها

▪ طبق گزارش خود دانشآموزان و تأیید والدین، میزان استفاده روزانه از اینترنت در دانشآموز شماره ۱ به ۲-۳ ساعت، و در دانشآموز شماره ۲ به ۲-۱ ساعت تقلیل پیدا کرده است.

▪ با توجه به کنفرانس کلاسی آن‌ها با موضوع؛ اینترنت (تهدیدها و فرصت‌ها)، در قالب نوعی همیاری دانشآموز به دانشآموز (جذب به شکل گلوله برگی)، این تجربه مفید به دیگر دانشآموزان نیز کمک کرده است.

- مهارت‌های ارتباطی، غلبه بر کمرویی و کنترل خشم.
- تشکیل گروه‌های همیاری و حمایتی (مشاوره گروهی)، برای افراد هم‌سطحی که از اینترنت بیش از اندازه استفاده می‌کنند.
 - برای اجرایی شدن راهکارهای مذکور جلب مشارکت و همکاری نزدیک والدین، توافق اولیه و موافی حرکت کردن آن‌ها به درمان دانش‌آموز دارای اختلال اعتیاد به اینترنت بسیار کمک می‌کند.

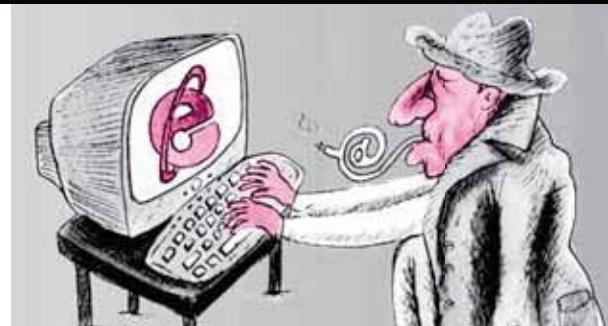
جنبه‌های زندگی ما، نیازمند این هستیم که آثار اجتماعی آن را هرچه بیشتر مورد بررسی قرار دهیم. به رغم جنبه‌های مثبت از قبیل جنبه‌های آموزشی و ارائه خدمات ارتباطی و مواردی از این دست، رایانه و اینترنت جنبه‌های منفی نیز دارد. مطالعات آفتو (به نقل از ایزانلو و گودرزی، ۱۳۹۰)، خاطرنشان می‌کند که استفاده از اینترنت باعث ایجاد

جدول شماره(۱)، عملکرد تحصیلی دانش‌آموزان

دی‌ماه (نوبت اول)		آبان‌ماه		مهرماه		عملکرد تحصیلی دانش‌آموزان
رتبه کلاسی	معدل	رتبه کلاسی	معدل	رتبه کلاسی	معدل	
۱۵	۱۸/۵۵	۱۹	۱۷/۶۰	۱۲	۱۶/۴۰	دانش‌آموز شماره ۱
۹	۱۸/۹۲	۷	۱۸/۷۵	۹	۱۷/۷۰	دانش‌آموز شماره ۲

پی‌نوشت‌ها

1. Internet
2. Internet Addiction Disorder
3. Ivan Goldberg
4. Young
5. American Psychological Association
6. Gambling illness
7. Coplan
8. Dell
9. Internet Addiction Test
10. Kimberly Young
11. David Greenfield



احساس تنهایی، ازوای اجتماعی، دوری از خانواده به طور کلی کاهش سلامت روانی می‌شود.

باتوجه به نتایج این تجربه موردي و تحقیقات مرتبط با آن جا دارد که به پدیده اعتیاد اینترنتی به عنوان یک معضل سلامتی که اغلب گریبان گیر نسل جوان و آینده‌ساز جامعه است، توجه جدی شود. اولیای خانه و مدرسه که متولی امر تعلیم و تربیت دانش‌آموزان - قلب پنده جامعه - می‌باشند، در زمینه فرهنگ‌سازی مناسب و آموزش صحیح استفاده از اینترنت در نوجوانان و جوانان، اهتمام جدی داشته باشند و با برنامه حرکت کنند. در همین جهت پیشنهاد می‌شود که تحقیقاتی مشابه، در سطحی گسترده‌تر صورت گیرد. البته در بررسی میزان شیوع و علل اعتیاد به اینترنت، با توجه به محدودیت‌های ناشی از مؤلفه‌هایی چون سن، زمینه‌های فرهنگی، شغل، سطح تحصیلات و دیگر عوامل مرتبط و مؤثر، می‌توان به ضرورت‌های داشتن برنامه‌های آموزشی هدفمند و سازنده رسید.

در همین جهت و با عنایت به نتایج این تجربه مداخله‌ای، گام‌های زیر به عنوان یک برنامه درمان اختلال اعتیاد به اینترنت پیشنهاد می‌شود.

- قبل از هر اقدامی، در یک یا دو جلسه مشاوره ضمن تشخیص اعتیاد به اینترنت، مراجع را به پذیرش مسئولیت و واقعیت اعتیاد به اینترنت رهنمود ساخت.

- برای غلبه کردن بر انکار اعتیاد به اینترنت، باید به مراجع هم فرصت داد و هم تکلیف (درک فضای مسئله و مشکل).

- ارائه طرح تغییر رفتار مانند اختصاص دادن دوره زمانی خاص برای استفاده از اینترنت، طرح ریزی برنامه درسی، ثبت خلق و رفتار به هنگام استفاده از اینترنت.

- بررسی و مقایسه زمان سپری شده در فضای مجازی، با زمان صرف شده در روابط اجتماعی (خانواده - دوستان)

- تمرکز بر تقویت مهارت‌های زندگی: حل مسئله، جرئت‌آموزی،

- منابع
۱. ایزانلو، مریم و گودرزی، پگاه؛ «بررسی رابطه اعتیاد به اینترنت با ازوای اجتماعی و کیفیت تعامل اجتماعی». پایان‌نامه دانشجوی کارشناسی ارشد روان‌شناسی (چاپ نشده)، دانشگاه علامه طباطبائی تهران؛ ۱۳۹۰.
 ۲. باقری، حبیب؛ «اعتیاد به اینترنت و وضعیت هویت در بین دانشجویان». فصلنامه رشد آموزش مشاور مدرس، پاییز ۱۳۹۰.
 ۳. شفاقی، سمية. بررسی اعتیاد به اینترنت و رابطه آن با ویژگی‌های شخصیتی در نوجوانان سطح شهر تهران در سال تحصیلی ۸۷-۸۸. پایان‌نامه کارشناسی ارشد (چاپ نشده)، دانشگاه آزاد اسلامی واحد علوم و تحقیقات تهران؛ ۱۳۸۷.
 ۴. علیپور نوشن، خدیجه و همکاران؛ «همبستگی اعتیاد به اینترنت با سلامت عمومی در دانشجویان دانشگاه علوم پزشکی قم»، سال تحصیلی ۱۳۸۹-۹۰.
 ۵. فلاح مهمه، تورج. «اختلال اعتیاد به اینترنت». *فصلنامه علمی-تخصصی روان‌شناسی و اطلاع‌رسانی*. شماره اول، بهار ۱۳۸۶.
 ۶. گرینفیلد، دیوید. «اعتیاد به اینترنت و پیامدهای آن». *نشریه اطلاع‌رسانی و کتابداری «هاآورد نور»*، شماره ۱۲، پاییز ۱۳۸۴.
 7. Coplan, S. E. (2002). **Problematic internet use & psychological wellbeing:** development of a theory based cognitive-behavioral measurement instrument. Computers in human behavior, CHB, 3630.
 8. Dell P. (2001). **Identity and the Effect of the Internet.** In Proceedings of the Second Global Congress of Citizens Networks