

## آسیب شناسی اعتیاد به اینترنت در دانش آموزان

مژگان فریدون نژاد<sup>۱</sup>، ملیکا ملک پور<sup>۲</sup>

<sup>۱</sup> دکترای تخصصی روانشناسی تربیتی. شاغل در آموزش و پرورش تهران و مدرس دانشگاه فرهنگیان تهران (نویسنده مسئول)

<sup>۲</sup> دانشجوی کارشناسی پیوسته ی آموزش دانش آموزان با نیاز های ویژه ی دانشگاه فرهنگیان پردیس نسیم تهران

### چکیده

پژوهش حاضر با هدف کاوش و بررسی علل، پیامدها و راهکارهای اعتیاد به اینترنت در دانش آموزان صورت گرفته است. پژوهش از نوع کیفی-توصیفی میباشد و به روش روایتی و با استفاده از منابع کتابخانه ای و بررسی اسناد مکتوب و متون علمی و جهت تحلیل داده ها از روش نظریه ی مبنایی و با استفاده از کدگذاری سه مرحله ای انجام شده است. یافته ها نشان داد احساسات و عواطف، شخصیت، نوع هوش و ساختار مغز، ژنتیک، جنسیت و خانواده فرد از عوامل به وجود آورنده ی اعتیاد به اینترنت در دانش آموزان است. همچنین یافته ها حاکی از آن است که پیامدهای این اختلال در دانش آموزان در زمینه های مشکلات روانی و جسمی، سبک زندگی، تحصیل، روابط خانوادگی و اجتماعی روی زندگی آنها تاثیر می گذارد. راهکارهای بر طرف شدن اعتیاد به اینترنت در دانش آموزان شامل واقعیت درمانی، معنویت درمانی، مشاوره گروهی و انفرادی، استفاده از برنامه های ترک گوشی، انجام فعالیت های جایگزین مانند ورزش کردن و... می باشد. براساس نتایج به دست آمده، این نوع اعتیاد ناشی از ژنتیک، راه گریزی ندارد، ولی می توان با انجام فعالیت های جایگزین این اختلال را به حداقل ممکن رساند. در تحلیل و تفسیر این روایت، برخی از نکاتی که برای واپایش و کنترل اعتیاد به اینترنت موثر واقع گشته است، مراجعه به مشاوران و متخصصان در این حوزه است که اهمیت بسیار زیادی در کاهش این رفتار در دانش آموزان داشته است.

**واژه های کلیدی:** اعتیاد به اینترنت، اجتماعی، گوشی، دانش آموز، خانواده

## ۱. مقدمه

دانش آموزان جزو مهم ترین سرمایه های جامعه و کشور هستند. یکی از عوامل موفقیت و پیشرفت یک کشور حضور دانش آموزان آن کشور است. کشوری که دارای دانش آموزانی با پیشرفت تحصیلی بالا است، آینده ای روشن و موفق خواهد داشت. از آن جایی که دانش آموزان امروز، جامعه فردا را خواهند ساخت و اداره می کنند، پس باید تلاش کرد تا مولفه های مرتبط با سایر جنبه های زندگی آن را شناخت و در این حیطه به پیشرفت تحصیلی به شکل خاص توجه کرد. ولی متأسفانه گاهی موانعی نظیر اعتیاد به اینترنت سد راه موفقیت و پیشرفت دانش آموزان می شود و حتی ممکن است آسیب های جبران ناپذیری به آنها بزند. پس حیاتی است در مورد اعتیاد به اینترنت والدین و معلمان و ... بدانند تا بتوان راحت تر به دانش آموزان عزیز در مسیر موفقیت کمک کرد. اهمیت این موضوع ما را واداشت تا در این مورد تحقیقاتی انجام داده و در اختیار شما عزیزان قرار دهیم. امید است روایت پژوهی فوق مفید واقع شود.

## ۲. مفهوم شناسی (تعریف متغیر موضوع)

**تعریف مفهومی:** اعتیاد با وابستگی جسمانی و روانی همراه است. بعضی از داروها نیز ممکن است با ایجاد وابستگی روانی در بیمار موجب افزایش مصرف شوند و اعتیاد بوجود آورند. فرد معتاد با دریافت مواد اعتیاد آور راضی و سرخوش می شود و با توقف مصرف دارو دچار خمودی و اختلال شدید جسمانی می گردد. مواد اعتیاد آور سبب پیدایش پدیده تحمل نیز می شوند. به موجب این پدیده فرد معتاد برای دسترسی به اثر اولیه این مواد که در ابتدا با مقدار کم حاصل می شود مصرف خود را افزایش می دهد و شدت و نوع وابستگی نسبت به مواد اعتیاد آور نیز بر حسب نوع و اثر آن متفاوت است.

اعتیاد به اینترنت یا در سطحی وسیع تر استفاده بیش از حد از اینترنت و رایانه یا تبلت و گوشی در زندگی و وابستگی به آن به صورتی که در انجام کارهای روزانه مشکلاتی پیش آید. این اختلال گونه ای از مشکلات روانی محسوب می شود که البته این طبقه بندی همچنان مورد تحقیق و بررسی است. فعالیت آنلاین افراد مبتلا به این اختلال می تواند انجام بازی های رایانه ای، وبلاگ نویسی ها، پورنوگرافی، شبکه های اجتماعی یا خرید اینترنتی باشد [۱].

انجمن روانپزشکی آمریکا برای شناخت اعتیاد اینترنتی و افرادی که به استفاده مفرط از اینترنت معتادند معیارهایی را مشخص نموده که طبق آن، چنانچه بخواهیم فردی را معتاد به اینترنت بنامیم باید حداقل سه مورد از معیارهای نه گانه زیر در طول یک دوره شش تا دوازده ماهه در وی دیده شود:

— تحمل، این معیار به معنای صرف زمان بیشتری برای استفاده از اینترنت به منظور رسیدن به رضایت است. در این شرایط با وجود صرف همان میزان وقت، میزان رضایت مندی کاربر کمتر است و نیاز به زمان بیشتری دارد تا به همان درجه از رضایت قبلی برسد.

— از اینترنت به منظور تخفیف و یا اجتناب از علائم کناره گیری استفاده شود.

— از اینترنت اغلب در دوره های زمانی بیش از آنچه که در ابتدا مدنظر بوده استفاده می شود.

— حجم قابل توجهی از وقت صرف فعالیت های مربوط به کاربری اینترنتی (جستجوی کتابهای اینترنتی، جست و جوی فروشندگان اینترنتی، سیرو سفر در وب سایتهای مختلف و ...) می شود.

— به خاطر استفاده از اینترنت، از فعالیت های مهم اجتماعی شغلی و یا تفریحی دست کشیده و یا کاسته می شود.

— فرد به دلیل استفاده مفرط از اینترنت، خطر فقدان روابط مهم اجتماعی و فرصت های آموزشی و شغلی را می پذیرد.

— موقعی که شخص سعی می کند تا از اینترنت خارج شود، احساس بی قراری و بد خلقی می کند.

— از اینترنت برای فرار از مشکلات و یا کاستن از احساس یاس و ناامیدی، اضطراب و یا افسردگی استفاده می شود.

— 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. در نهایت شخص با وجود هزینه داربودن استفاده از اینترنت، مکرراً از آن استفاده می کند [۲].

**تعریف عملیاتی:** منظور از اعتیاد به اینترنت نمره ای است که آزمودنی در پرسشنامه اعتیاد اینترنت یانگ به دست می آورد. این آزمون یک پرسشنامه خود گزارشی ۲۰ سوالی است؛ که برای اندازه گیری وجود و شدت وابستگی به اینترنت و فناوری به وجود آمده است.

### ۳. اهداف پژوهش

**هدف اصلی** ← آسیب شناسی آسیب شناسی اعتیاد به اینترنت در دانش آموزان

**اهداف فرعی** ← الف) بررسی علل اعتیاد به اینترنت در دانش آموزان

ب) بررسی پیامد اعتیاد به اینترنت در دانش آموزان

ج) راهکار های پیشگیری و جلوگیری از اعتیاد به اینترنت در دانش آموزان

### ۴. شرح و روش کار

این پژوهش از نوع روایت پژوهی یا پژوهش روایتی (پژوهش روایی - تحقیق روایی) و فرآیند تحقیق، استقرایی می باشد. بدین معنی که محقق، پژوهش را با بررسی اسناد مکتوب و متون علمی یا مشاهدات محسوس از پدیده مورد مطالعه آغاز نموده و در ادامه، تلاش میکند تا توصیفی انتزاعی یا نظری در باب پدیده مورد نظر ایجاد نماید. روش جمع آوری اطلاعات، بررسی متون علمی مختلف و مرور و مطالعه اسناد و منابع اطلاعاتی از کتاب و مقالات فارسی و انگلیسی می باشد. روایت پژوهی شکلی از پژوهش کیفی است، مقالات به روش کیفی، متضمن گزارش داده های متنی است و با لغات، موضوعات و نوشته ها مشخص میشود. در مطالعات روایتی از رویکرد های تحلیل داده های کیفی استفاده میشود. تحلیل محتوا (مضمون) یا تحلیل موضوعی، تحلیل محتوای روایت هاست و شامل خواندن داده ها، کدگذاری، دسته بندی و سازماندهی مجدد آنها ذیل عنوان های موضوعی است. بنابراین در این پژوهش جهت تحلیل داده ها از روش نظریه ی مبنایی (نظریه از داده ها، گرنند تئوری، برخاسته از داده، داده بنیاد، GT) استفاده شده است. نظریه مبنایی؛ یک روش تحقیق کیفی است که یک سلسله رویه های سیستماتیک را به کار می گیرد تا نظریه ای مبتنی بر استقراء درباره پدیده ای ایجاد کند. یافته های تحقیق مشتمل است بر تنظیم نظری واقعیت تحت بررسی. نظریه مبنایی؛ عبارت است از آن چه به طور استقرایی از مطالعه پدیده ای به دست آید و نمایانگر آن پدیده است. به عبارت دیگر آن را باید کشف کرد، کامل نمود و به طور آزمایشی از طریق گردآوری منظم اطلاعات و تجزیه و تحلیل داده هایی که از آن پدیده نشأت گرفته است، اثبات نمود. تحقیق هرگز از یک نظریه شروع نمی کند و بعد آن را به اثبات برساند، بلکه تحقیق از یک حوزه مطالعاتی شروع شده و فرصت داده میشود تا آن چه که متناسب و مربوط بدان است خود را نشان دهد. این تنظیم نظری بنا بر طبیعت اش مستلزم تعبیر داده هاست. از این رو، داده ها تعبیر شده و به صورت مفاهیم در می آیند و مفاهیم به یکدیگر مربوط شده تا ترجمانی نظری از حقیقت به شمار آیند. به عبارت دیگر حقیقت دراصل قابل شناسایی نبوده و باید تعبیر و تفسیر شود. نظم نظری که از این طریق به دست می آید، نه تنها وسیله ای برای توضیح و تبیین حقیقت است بلکه چارچوبی برای عمل به دست می دهد. رویکرد اصلی نظریه مبنایی برای تجزیه و تحلیل داده ها، مبتنی بر کدگذاری است. کدگذاری نشانگر عملیاتی است که طی آن داده ها؛ خرد شده، مفهوم پردازی میشوند و آن گاه به روش هایی جدید دوباره به یکدیگر متصل می شوند. کدگذاری روند اصلی ساخت و پرداخت نظریه از داده هاست. در این پژوهش جهت تحلیل داده ها، به شکل کدگذاری سه مرحله ای باز (استخراج از داده های خام و رسیدن به ایده های اصلی و مفاهیم)، محوری (ایجاد ارتباط میان کدهای باز و رسیدن به دسته ها یا مقوله ها) و انتخابی یا گزینشی (انتخاب متغیر هسته ای و رسیدن به ابعاد یا مضمون) انجام گرفته است.

## ۵. گزارش روایت

## الف) علل

اعتیاد به اینترنت می‌تواند نشأت گرفته از مسائل یا احساسات متفاوتی باشد. در بخش زیر، به تعدادی از متداول‌ترین احساسات یا مسائلی که سبب جذب افراد به سوی اعتیاد و غرق شدن در دنیای مجازی می‌گردد، اشاره می‌کنیم.

احساس تنهایی پیش‌بینی‌کننده اعتیاد به اینترنت است. احساس تنهایی تجربه‌ای همگانی است و همه آدمیان آن را تجربه می‌کنند. این احساس ممکن است در موارد گوناگونی از جمله از دست دادن یک ارتباط صمیمانه، ورود به دانشگاه و... ایجاد شود. پپیالو و پرلمن احساس تنهایی را عدم هماهنگی میان سطحی از تماس اجتماعی که فرد خواهان آن است یا سطحی از تماس اجتماعی که در واقعیت برقرار کرده است، تعریف کرده‌اند [۳]. نتایج مطالعات زیادی نظیر مطالعات مشایخ و برجعلی [۴] نشان داد؛ که بین احساس تنهایی و میزان استفاده از اینترنت (چت کردن) رابطه وجود دارد. نتایج به دست آمده از پژوهش مشایخ و برجعلی [۴] که بر روی دانش‌آموزان انجام شده است، نشان‌دهنده این است که بین احساس تنهایی بالای دختران و چت کردن رابطه معناداری وجود دارد. پژوهشگران معتقدند افرادی که احساس تنهایی می‌کنند، برای برقراری تعامل با دیگران یا حتی اظهار خود، به استفاده از اینترنت رو می‌آورند. بر این اساس میتوان بیان داشت که در واقع اینترنت، به عنوان وسیله ارتباطی و سرگرم‌کننده، زندگی مفرح و امنی را برای تعدادی از افراد مهیا میکند که در دنیای واقعی انکار شده‌اند. اینترنت میتواند گریزگاهی برای کسانی باشد که از مشکلات روانی رنج می‌برند و به تشویش و احساس تنهایی دچار هستند و وسیله‌ای برای ارضای نیازهای هیجانی و روانی آنهاست [۵]. همچنین کسانی که هیجانات منفی بیشتری تجربه میکنند و درجه انطباق کمتری نسبت به دیگران دارند، از نظر عاطفی ثبات کمتری دارند؛ میزان ابتلای این افراد به اعتیاد به اینترنت نسبت به سایرین بیشتر خواهد بود. این ویژگی‌ها موجب میشود که افراد به دلیل برخی ویژگی‌های شخصیتی و عدم توانایی جهت‌درگیر شدن با چالش‌ها و کنار آمدن کارآمد با مشکلات به سوی اینترنت و استفاده افراطی و اعتیادگونه سوق یابند [۶].

بسیاری از مواقع نیز 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 و فضای مجازی را مکان امنی برای کناره‌گیری از تنش‌های محیطی می‌دانند (فرار از فشار). به نظر می‌رسد یکی دیگر از عواملی که در ایجاد اعتیاد به اینترنت نقش ایفا میکند، خودکارآمدی اجتماعی باشد. خودکارآمدی اجتماعی یکی از مفاهیم زیر مجموعه خودکارآمدی در نظریه شناخت اجتماعی است که به افراد در مورد توانایی مقابله آنها در موقعیت‌های خاص اجتماعی اشاره دارد. همچنین بندورا بر این باور است که خودکارآمدی اجتماعی یکی از عوامل تنظیم رفتار انسان در موقعیت‌های بین فردی است. بطوری که هیچ کدام از مکانیزم‌های روانی انسان با نفوذتر از باورهای خودکارآمدی اجتماعی آنها درباره ظرفیت‌های شان برای اعمال کنترل بر سطح عملکرد و رویدادهای زندگی، مؤثر نیست [۷]. بررسی‌ها نشان می‌دهد که میزان کارآمدی اجتماعی و اعتیاد به اینترنت و نیز اعتیاد به بازی (game) رابطه وجود دارد. خودکارآمدی اجتماعی بالا باعث مناسبات اجتماعی مثبت و سالم شده و به ادراک فرد در برقراری موفقیت آمیز روابط اجتماعی کمک نموده، از این رو، موجب جلوگیری از اعتیاد اینترنتی می‌گردد [۸]. خودکارآمدی اجتماعی پایین نیز به رفتارهای اجتنابی و انزوای اجتماعی در افراد منجر می‌گردد و باعث تمایل و استفاده بیشتر از اینترنت و در نهایت اعتیاد به اینترنت می‌شود [۹] [۷]. شخصیت یکی از عوامل درونی تاثیرگذار در اعتیاد به اینترنت است. شخصیت از واژه لاتین پرسونا گرفته شده است که به نقابی اشاره دارد که هنرپیشه‌ها در نمایش به صورت خود می‌زنند شخصیت را می‌توان به صورت مجموعه با دوام و بی‌نظیر ویژگی‌هایی تعریف کرد که ممکن است در موقعیت‌های مختلف تغییر کند. تعریف کتل از شخصیت آن چیزی است که پیش‌بینی آنچه را که یک شخص در موقعیتی معین انجام خواهد داد؛ امکان‌پذیر می‌سازد [۱۰]. نظریه پنج عاملی شخصیت شامل پنج عامل اصلی یا بزرگ است که عبارتند از نوروتیسیزم که عصبیت یا بی‌ثباتی هیجانی نیز نامیده شده، برون‌گرایی، باز بودن به تجربه، توافق و وجدانی بودن [۱۱]. افراد با روحیه باز و برون‌گرایی زندگی سرشار از تجربه‌ای دارند. کنجکاو و خلاق هستند و در مقایسه با افراد با روحیه بسته و درون‌گرایی احساسات مثبت و منفی فراوانی دارند. صفت کنجکاو در افراد گشوده می‌تواند دلیل خوبی برای جذب شدن به سوی اینترنت و در نهایت استفاده افراطی از آن باشد؛ زیرا

ممکن است فرد در ابتدا از روی کنجکاوی به سوی اینترنت جذب شود؛ بدون آنکه از عواقب آن اطلاع کافی داشته باشد و در نهایت در اثر استفاده مفرط و عدم دانش کافی در مورد نحوه استفاده به اینترنت به آن معتاد گردد [۱۰]. افراد دیگر یعنی افراد موافق و خوشایند دارای برخی ویژگی‌های متمایز مانند نوع دوستی و کمک به دیگران، تواضع، سادگی، اعتماد، آمادگی برای دفاع از حق فردی، پیشروی به سمت جنبه‌های مثبت اجتماعی و سلامت روانی بیشتر هستند. به دلیل وجود برخی از ویژگی‌های مذکور از جمله سادگی و اعتماد است که کمتر به سوی اعتیاد به اینترنت سوق پیدا می‌کنند [۱۲]. از سوی دیگر افراد روان رنجور خو دارای برخی ویژگی‌های متمایز هستند؛ که عبارتند از: ترس، غم، برانگیختگی، خشم، احساس گناه، احساس کلافگی دائم و فراگیر. آنها درجه‌های انطباق ضعیف‌تری با دیگران دارند و از نظر عاطفی بی‌ثبات هستند. این ویژگی‌ها می‌تواند موجب شود که افراد وابسته به اینترنت به دلیل وجود برخی از ویژگی‌های مذکور و عدم توانایی جهت درگیر شدن و چالش با مشکلات به صورت کارآمد و فعال جهت خود را تغییر دهند و از این سلسله ویژگی‌های ناخوشایند رهایی یابند. نتایج تحقیق انجام شده که توسط کونیمورا و همکاران در این رابطه بر روی ۱۱۳ دانشجوی دانشگاه لویولا ماریموند انجام شد نشان داد که ارتباط مثبت معنی‌داری میان روان رنجورخویی و اعتیاد به اینترنت و همچنین ارتباط منفی و معنی‌داری نیز میان برونگرایی و اعتیاد به اینترنت وجود دارد [۱۳]. افراد وظیفه‌شناس نیز دارای برخی ویژگی‌های متمایز هستند؛ آنها دقیق و وسواسی، محتاط و انعطاف‌ناپذیر، وقت‌شناس و قابل اعتماد هستند. به دلیل وجود برخی از ویژگی‌های مذکور مانند وقت‌شناسی است که این افراد کمتر به سوی اعتیاد به اینترنت سوق پیدا می‌کند [۱۴]. از دیگر عوامل می‌توان به سبک‌های دلبستگی که با شخصیت افراد در ارتباط هستند؛ اشاره کرد. سبک دلبستگی می‌تواند منجر به طرز رفتار، افکار و هیجانات خاصی در افراد شود [۱۵]. سبک دلبستگی در واقع جو هیجانی است که بر روابط کودک با مراقبش حاکم می‌باشد، به دنبال اینکه این جو چقدر امن باشد، چند نوع دلبستگی به وجود می‌آید. سبک دلبستگی ما بر همه چیز تأثیر می‌گذارد؛ مغنی زاده و نجار [۱۶] در پژوهشی نشان دادند که به طور کلی سبک‌های دلبستگی قادر به پیش‌بینی اعتیاد به اینترنت نیز هستند. می‌توان گفت افراد واجد سبک دلبستگی ایمن (کودکانی که به شکل ایمن دلبسته‌اند، در کنار والدین احساس آرامش می‌کنند و آنها را به غریبه‌ها ترجیح می‌دهند. این کودکان در رابطه با والدینشان احساس امنیت را تجربه می‌کنند)، روابط صمیمی و بهتری را با دیگران برقرار می‌کنند و هنگامی که مانعی سر راه آنها قرار می‌گیرد کمتر به سراغ رفتارهای اعتیادی می‌روند؛ اما افراد دارای سبک دلبستگی ناایمن احساس ناایمنی، اضطراب و عدم اعتمادی که نسبت به خود یا دیگران دارند، هنگامی که در ایجاد و برقراری ارتباط با دیگران شکست می‌خورند، بیشتر انزوا و تنهایی را ترجیح می‌دهند و این امر باعث می‌شود که به اینترنت گرایش بیشتری داشته باشند [۱۷]. مطابق نظریه خودشیفتگی کوهات می‌توان انتظار داشت که سبک‌های دلبستگی مانند سبک دلبستگی اجتنابی (کودکان با سبک دلبستگی اجتنابی، اولییتی بین مراقبین اصلی خودشان و شخص غریبه قائل نیستند، آنها احتمالاً مورد بی‌توجهی و نادیده گرفتن توسط والدین واقع شدند) از سطوح بالای اضطراب و افسردگی برخوردار است، این افراد از کیفیت زندگی پایین و سلامت روان نامطلوبی برخوردارند [۱۸]. اینترنت می‌تواند به عنوان یک نوع مکانیزم تنظیم هیجان و مقابله با مشکلات روانشناختی این افراد مورد استفاده قرار گیرد، چراکه اینترنت می‌تواند به برقراری یک رابطه طولانی، پر کردن اوقات فراغت، عدم رویارویی واقعی با افراد و موقعیت‌های اجتماعی محسوب شود [۱۹]. همان‌طور که پیش‌تر اشاره شد ویژگی‌های شخصیتی افراد می‌تواند یکی از عوامل مهم اعتیاد به اینترنت به حساب آیند. نتایج حاصل از بررسی سایر متغیرهای شخصیتی و تعامل این عوامل با تنوع سرویس‌های اینترنتی حکایت از پیچیدگی بیشتر مسئله دارد. یکی از نظریه‌هایی که به عنوان مبنای توصیف و تبیین تفاوت‌های فردی و آسیب‌شناسی روانی مورد استفاده قرار گرفته است، نظریه حساسیت به تقویت (RST) (Reinforcement Sensitivity Theory) می‌باشد که توسط جفری گری [۲۰] مطرح شد. مبتنی بر این نظریه، نمی‌توان شخصیت را جدا از سیستم‌های مغزی-رفتاری در نظر گرفت. پس مغز و ساختار مغز نیز از دلایل فیزیولوژیکی گرایش به اینترنت و در نهایت اعتیاد به آن است. بر اساس این نظریه افراد با سطوح متفاوتی از حساسیت سیستم‌های مغزی، که به صورت ژنتیکی و زیست‌شناختی تعیین می‌شود، به دنیا می‌آیند؛ اما در طول زندگی تحت تأثیر مولفه‌های محیطی و یادگیری نیز قرار می‌گیرند. پژوهش‌ها نشان دادند نواحی مختلف مغز که مسئول پاسخ دهی به تمامی محرک‌های

خوشایند بوده و با ویژگی های شخصیتی نظیر مثبت اندیشی، تکانشگری، خطرپذیری و حتی رفتارهای اعتیادی رابطه دارند؛ مانند هیپوتالاموس میانی و آمیگدال در اعتیاد به اینترنت نقش دارند [۲۱]. یکی از عوامل تأثیرگذار دیگر بر اعتیاد به اینترنت در بین نوجوان ها و جوان ها، هوش های چندگانه است. افرادی که هوش درون فردی قوی داشته و ظرفیت کشف دنیای درونی و احساسات فردی دارند به علت داشتن احساسات منفی، توانایی مناسبی برای سازگاری با محیط ندارند و این احتمال وجود دارد که این افراد دارای افکاری غیر منطقی، قدرت کمتری در مهار تکانه ها و انطباق خود با شرایط استرس زای محیطی باشند. به دلیل این آسیب پذیری بیشتر و نیز این که این افراد افراد صفحه رایانه را جذاب تر از واقعیت زندگی روزمره می بینند، گرایش بیشتری به استفاده از اینترنت پیدا میکنند [۲۲]. افرادی هم که هوش بین فردی بالایی دارند، و از جمله ویژگی آنها، اعتماد به نفس بالا، اجتماع پذیری، داشتن دوستان صمیمی، علاقه مندی به شرکت مداوم در اجتماع ها و مهمانی ها است؛ به نظر میرسد دنیای مجازی اینترنت برای این افراد با داشتن این ویژگی ها، جذابیت کمتری داشته باشد [۲۳]. همچنین افرادی که هوش تجسمی-فضایی و موسیقایی بالایی دارند؛ به دلیل ویژگی تجربه جویی شان مایل به کسب تجربه های جدید و متنوع هستند. بنابراین بیشتر احتمال دارد وقت خود را با اینترنت سپری کنند و در نتیجه به آن وابسته شوند [۲۲]. درمقابل افرادی که هوش منطقی-ریاضی بالایی دارند؛ از آنجا که دارای تفکر انتقادی و مهارت حل مساله هستند؛ و با استفاده از استدلال منطقی، میتوانند احساس خود را مدیریت و مشکلات روزمره خود را حل کنند؛ گرایش کمتری به سوی اینترنت دارند. بنابر آنچه که بدان اشاره شد؛ هر یک از انواع هوش ها در افراد، تاثیر های گوناگونی در گرایش آنها به میزان استفاده از اینترنت به دنبال دارد [۲۴]. محققان شواهدی را نیز از یک متغیر ژنتیکی که به اعتیاد به اینترنت مرتبط است، ارائه کرده اند. پس ژنتیک نیز میتواند یکی از عوامل باشد. متغیر ژنتیکی در یک ژن که به عنوان CHRNA4 شناخته می شوند به سایر انواع اعتیادها به جز اعتیاد به اینترنت نسبت داده شده است. دانشمندان اعتقاد دارند که این اعتیاد را می توان به یک متغیر ژنی نسبت داد که اعتیاد به نیکوتین نیز به همان مرتبط می شود [۲۵]. همچنین نمی توان از تاثیر هورمون ها در این اعتیاد نیز چشم پوشی کرد. تماشای فیلم ها و عکس ها در شبکه های اجتماعی و یا انجام بازی های آنلاین، می تواند باعث ترشح هورمون اندورفین و دوپامین (که باعث ایجاد احساس خوب در فرد می شود) در مغز شود که این هورمون باعث بیشتر شدن اعتیاد فرد به اینترنت خواهد شد. حس سرخوشی آنی که تجربه می کنید، در واقع ناشی از ترشح هورمونی به نام دوپامین در مغز شماست که به بیان ساده می توان آن را هورمون حس خوب نامید. آزاد شدن پیام رسان های عصبی نه تنها در لحظه حس کردن این لذت زودگذر صورت می گیرد، بلکه در بازه های که در حال انتظار برای رسیدن به آن لحظه هستید هم در حال انجام است. این انتظار تدریجی برای حس کردن چنین لذتی همان چیزی است که به شما انگیزه می دهد بخواهید بار دیگر هم این لذت را تجربه کنید و هر چه بیشتر سعی کنید با استفاده از هر فرصتی شبکه های اجتماعی خود را چک کنید و بیشتر به این کار اعتیاد پیدا کنید. در نتیجه، دفعه ی بعد مغز دوپامین بیشتری آزاد خواهد کرد تا شما را مجبور کند دوباره این کار را انجام دهید [۲۶]. نکته دیگری که نباید از نظر دور داشت تفاوت های مشاهده شده در میان دو جنس یا به عبارتی جنسیت است؛ که در اعتیاد به اینترنت نقش ایفا می کند. پسر ها در در رویارویی با مسائل روزمره از راهبردهای اجتنابی بیشتری استفاده می نمایند و این امر می تواند آنها را در معرض خطر بیشتر برای اعتیاد به اینترنت قرار دهد، حال آنکه ممکن است در میان دخترها مسئله به گونه ای دیگر باشد. بر این اساس، در پیشگیری و درمان این نوع از اعتیاد توجه به ویژگی های متمایز دو جنس از اهمیت زیادی برخوردار است [۲۱]. خانواده نیز از علل اصلی تاثیر گذار و مهم در اعتیاد به اینترنت است زیرا محیط خانه، نخستین و بادوام ترین عاملی است که در رشد شخصیت فرزندان تأثیر میگذارد و افراد خانواده نقش بسیار مؤثری را در آشنا کردن کودکان به زندگی جمعی و فرهنگی جامعه دارند. در یک خانواده، طرز ارتباط به نحوی است که محیط را برای تأمین احتیاجات اساسی فرزندان، چه در زمینه ی جسمی و چه در زمینه ی روانی و یا اجتماعی مساعد میسازد [۲۷]. در طول توسعه مرحله نوجوانی، راه هایی مهم است که والدین با آن ها ارتباط برقرار می کنند و رابطه خود را حفظ می کنند زیرا والدین عوامل تاثیر گذار برای نوجوانی هستند که با سردرگمی در مورد هویت سروکار دارند. مطالعات قبلی اعتیاد به اینترنت گزارش کردند که عوامل خانوادگی، مانند والد-فرزند رابطه، کارکرد خانواده، تعارض خانوادگی و خانواده ارتباطات، برای اعتیاد



به اینترنت نوجوانان بسیار پیش بینی کننده است [۲۸] [۲۹]. رفتار والدین با فرزندان در کودکی و نوجوانی به شدت تعیین کننده است. به عقیده بالبی روانکاو انگلیسی، بسیاری از اشکال روان آزرده‌گی ها و اختلال های شخصیت نتیجه ی محرومیت کودک از مراقبت مادرانه و یا عدم ثبات رابطه ی کودک با چهره ی دلبستگی است او به وضوح پیش بینی کرده است که مختل شدن رابطه ی دلبستگی با ایجاد اضطراب منتشر و بی اعتمادی در کودک منجر به اختلالات روان شناختی خواهد شد [۳۰]. ارتباط با مادر در اعتیاد به اینترنت خیلی بیشتر از آنچه فکر کنیم مهم است زیرا معتادان افرادی اند که از تجربیات دردناک ناشی از سرخوردگی های شدید در ارتباط با مادر رنج می‌برند. بی توجهی مادر نسبت به نیازهای فرزند باعث میشود خودنظم دهی با موفقیت انجام نشود و ساختارهای روانی مرتبط با مهار درونی رفتار شکل نگیرند. در نتیجه این افراد به امور و اشیای بیرونی وابستگی پیدا میکنند و اعتیاد به اینترنت میتواند یکی از شیوه های جبران کمبود های درونی آنها محسوب شود. به این ترتیب بی توجهی بیشتر والدین به فرزندان خود، اعتیاد به اینترنت را میتواند توجیه کند. در موارد شدید تر که شاهد رفتار های بسیار نامناسب والدین با فرزندان هستیم برای نمونه آن دسته از نوجوانانی که در معرض خشونت خانگی قرار داشتند، فرزندان به احتمال بیشتری در معرض اعتیاد به اینترنت هستند [۳۱]. فرزندان از والدین الگو برداری نیز میکنند و مهم است که والدین چه گونه رفتار می کنند. برای مثال پدر و مادری که خود به نوعی درگیر اعتیاد به گوشی های هوشمند و اینترنت است، این حس را به فرزندان القا کرده که کاری نه چندان نادرست نیست، حتی اگر آن را در گفتار نادرست بدانند اما چون در عمل از آن بهره می گیرند، فرزندشان رفتار آن ها را الگو قرار داده و گفتار در آن ها تاثیری نخواهد داشت و در این تناقض به وجود آمده، عملکرد خانواده بر گفتار برتری ایجاد خواهد کرد (پدر و مادر درگیر اعتیاد به اینترنت). نتایج مربوط به رابطه کارکرد خانواده با اعتیاد به اینترنت نشان داد که حل مسئله، ارتباط، نقش ها، پاسخدهی عاطفی و کارکرد عمومی با اعتیاد به اینترنت ارتباط منفی معناداری دارند که مؤلفه های ذکر شده در واقع مؤلفه های مثبت و مفید کارکرد خانواده هستند که به موازات افزایش این متغیرها، شاهد کاهش سطح اعتیاد به اینترنت بودیم، همچنین بین مؤلفه های مشارکت عاطفی و کنترل رفتار با اعتیاد به اینترنت ارتباط مثبتی وجود داشت، مؤلفه های مشارکت عاطفی و کنترل رفتار از مؤلفه های منفی و نامطلوب کارکرد خانواده هستند که اشاره به درهم آمیختگی، عدم استقلال، از بین رفتن مرزهای فردیت و عدم احترام به مرزهای و محدوده های شخصی می باشد که در صورت افزایش این مؤلفه، شاهد افزایش اعتیاد به اینترنت بودیم [۳۰]. در حوزه خانواده، از دیگر عواملی که در اعتیاد به اینترنت میتواند به ایفای نقش بپردازد، سبک های تربیتی والدین میباشد. سبک های تربیتی یکی از سازه های جهانی است که بیانگر روابط عاطفی و نحوه ی ارتباط کلی والدین با فرزندان است و عاملی مهم برای رشد و یادگیری کودکان به شمار می آید. بر اساس الگوی بامریند و شیفر، دو محور اساسی در رفتار و تعاملت والدین در ارتباط با فرزندان وجود دارد: محبت و کنترل، از ترکیب این دو بعد، چهار سبک مختلف فرزند پروری مقتدرانه، مستبدانه، سهل گیر و کناره گیر (بی توجه) ایجاد میشود که سه سبک اخیر شیوه های فرزند پروری ناکارآمد محسوب میشود [۳۲]. شیوه های فرزند پروری، روش هایی است که والدین برای تربیت فرزندان خود به کار میگیرند و بیانگر نگرش ها و رفتارهایی است که آنها نسبت به فرزندان خود دارند. برخی یافته های پژوهشی اخیر نیز نشان می دهند که بین سبک های فرزندپروری استبدادی و سهل گیر با استفاده اجباری از اینترنت رابطه مثبت و معنی داری وجود دارد. ممکن است والدین مستبد و سهل گیر، به دلیل نداشتن قوانین و مقررات منطقی در خانواده و یا عدم آگاهی کافی از روش های صحیح نظارتی و فرزندپروری، استفاده اجباری از رایانه، تبلت، تلفن همراه و اینترنت را تبلیغ کنند، مانند زمانی که مادری سهل گیر از تلفن همراه برای آرام کردن کودک خود استفاده می کنند و یا پدری مستبد که به نوجوان خود دستور می دهد برای پیشرفت در تحصیل، به سراغ رایانه و اینترنت برود. والدین سبک مقتدر با پاسخدهی به موقع (لازم و کافی) به نیازهای فرزندان خود و اعمال قوانین مشخص و تعریف شده در محیط خانواده، ایجاد روابط گرم و صمیمانه و استفاده از شیوه های استدلالی، به رشد قدرت خودکنترلی، خودتنظیمی، عزت نفس و استقلال کودکان خود کمک کرده و این امر به نوبه خود باعث میشود که این کودکان بتوانند روی مدت زمان صرف شده برای اینترنت خود، نظارت، کنترل و مدیریت شخصی داشته و وابستگی کمتری به این بازی ها پیدا کرده و در نتیجه بتوانند برای انجام تکالیف و امور درسی و تحصیلی خود نیز برنامه ریزی کنند و بر آن نظارت و کنترل داشته

باشند[۳۳]. فرزندان والدین مقتدر در رفتارهای روزمره خود به خوبی و مطمئن رفتار می کنند، آنها هدفمند و خودگردان هستند، از راهکارهای مقابله با استرس بهتر استفاده می کنند و با آرامش در رفع مشکلات تلاش می کنند. آنها به بزرگسالان و مراجع قدرت احترام می گذارند و به دور از ایجاد چالش و نافرمانی با دیگران رفتار می کنند و در برخورد با مسائل روزمره سازگارند. این خصوصیات به آنها کمک می کند تا در مواجهه با پدیده ای مانند اینترنت، معقول رفتار کنند و به استفاده مشکل ساز از اینترنت روی نیاورند. در پژوهشی تحت عنوان سبک های فرزند پروری و اعتیاد به اینترنت که ۱۲۳۸ نوجوان ترکیه ای انجام داد مشخص نمود که سبک فرزندپروری مستبدانه ارتباط معناداری با اعتیاد به اینترنت این نوجوانان داشته و نوجوانان با سبک فرزند پروری بی اعتنا بیشترین میزان اعتیاد به اینترنت را گزارش نمودند. والدین دارای شیوه مستبدانه پر توقع بوده، پذیرای نیازهای فرزندان خود نبوده، دارای پیام های کلامی و فاقد محتوای عاطفی، کمتر حمایت پذیر، کمتر از تقویت کننده ها استفاده کرده و دارای روش تنبیه و زور برای کنترل فرزندان هستند. این والدین بسیار مطالبه گر هستند اما بسیار کم به نیازهای فرزندان پاسخ می دهند[۳۴]. فرزندان این والدین استبدادی، به ترسو بودن، عزت نفس پایین، عدم خود انگیختگی و اعتماد یا وابستگی به مسائلی عجیب تمایل دارند[۳۵]. علاوه بر این، فرزندان والدین استبدادی تمایل دارند که رفتارهای واقعی و یا حتی هویت دوستان خود را پنهان کنند، زیرا از اینکه توسط والدین تنبیه و مجازات شوند میترسند، به همین دلیل، این والدین، اطلاعات زیادی در مورد رفتار و اعمال فرزندان شان در خلوت یا بیرون از خانه ندارند[۳۶]. در شرایطی که محیط خانواده، عاری از عاطفه، گرما و صمیمیت، منطق و خودمختاری باشد، فرزندان برای جبران کمبودها، به سادگی شیفته جذابیت های اینترنت میشوند. در مقابل والدین دارای شیوه مستبدانه والدین با سبک سهل گیرانه قرار دارند. در مورد این والدین باید گفت، آنها بسیار با محبت و خون گرم هستند. اما کنترل اندک داشته و قوانین ناقص و بسیار اندکی در خانه وضع می کنند[۳۷]. این والدین به فرزندان خود آموزش نمی دهند که چگونه رفتار خود را کنترل کنند، بنابراین، فرزندان پرورش یافته ی این شیوه، به هنگام مواجهه با مشکلات تمایل به واپس روی دارند، تکانشی و پرخاشگر می باشند و در سنین نوجوانی و بزرگسالی به سمت بروز رفتارها و اعمال نا بالغانه حرکت می کنند. این سبک فرزند پروری اغلب ناشی از داشتن یک کودک پرخاشگر و سخت در خانواده است. بنابراین والدین تصمیم می گیرند که برای رضایت و خشنودی فرزندان خود هر کاری را که میتواند انجام دهند[۳۸]. بین سبک های فرزند پروری، سبک بی توجه بیشترین تأثیر را در گرایش به اعتیاد به اینترنت دارد. به طوری که هرچقدر میزان سبک تربیتی بی توجه بیشتر باشد، استفاده از اینترنت در بین فرزندان نیز بیشتر خواهد بود. در تبیین این یافته میتوان گفت که والدین بی توجه از نظر پذیرندگی و پاسخ دهنده گی و از نظر درخواست و کنترل در سطح پایینی هستند. بنابراین نبود کنترل کافی روی فرزند، در دسترس بودن اینترنت و متنوع بودن فضای مجازی با انواع سرگرمی ها و بازی های اینترنتی زمینه را برای استفاده بیش از حد از این فناوری فراهم می کند. نتیجه این فرض از پژوهش نشان داد که هرچقدر میزان سبک تربیتی بی توجه بیشتر باشد، استفاده از اینترنت نیز در دانش آموزان بیشتر است[۳۰] [۳۹] [۴۰]. به نظر میرسد تعارض و تضاد میان والدین و فرزندان و در اصطلاح «شکاف میان نسلی» یکی از عوامل تأثیرگذار مهم در گرایش نوجوانان به استفاده مفرط و آسیب زا از اینترنت باشد. شکاف میان نسلی به تفاوت ها و اختلاف نظر میان دو نسل در انتخاب های شخصی، عقاید و باورها اشاره دارد که به تعارض و شکاف میان اعضای خانواده می انجامد[۴۱] و به دو نوع شکاف ارزشی میان نسلی و شکاف هنجاری میان نسلی تفکیک میشود. سگالن نیز بر این باور است که روابط میان والدین و فرزندان آنها، زمانی به بحران و چالش اصلی خود نزدیک می شود که فرزندان به سن بلوغ می رسند و این زمانی است که توأم با جوانی فرزندان، والدین مسن تر شده اند. این دوره ای است که ممکن است الگوهای هنجاری و ارزشی والدین با فرزندان در معرض اختلاف، تعارض و تضاد قرار گیرد[۴۲]. بنابراین احتمال دارد که عدم هماهنگی و اختلاف های ارزشی و هنجاری میان والدین و فرزندان به طرق گوناگون در اعتیاد به اینترنت نقش داشته باشد. مطالعات نشان داده است که یکی از دلایل اصلی شکاف میان-نسلی فقدان ارتباط کافی و رضایت بخش میان والدین و فرزندان است[۴۳]. چنانچه بسیاری از پژوهش ها نشان میدهند افراد وابسته به اینترنت در مقایسه با افراد غیر معتاد رضایت ادراک شده کمتری از روابط با خانواده نشان میدهند[۴۴]. همچنین مطالعات نشان داده اند که تعارضات میان اعضای خانواده با اعتیاد



به اینترنت در نوجوانان مرتبط اند و نوجوانان معتاد به اینترنت رضایت کمتری از خانواده داشته و احساس میکنند والدین به آنها توجهی ندارند [۴۵]. نتایج تحقیق زربخشی و همکاران [۴۶] نیز نشان داد که فقدان محبت، صمیمیت و اعتماد حاصله از شکاف بین نسلی میان والدین و فرزندان سبب فاصله گیری و کم شدن ارتباط نوجوانان با والدین میشود. در شرایط فقدان ارتباط میان والدین و فرزندان در نتیجه شکاف بین نسلی، کودکان و نوجوانان برای جبران این کمبود، خود را با اینترنت و فناوری های جدید مشغول می کنند و اهمیت خانواده و روابط خانوادگی و اجتماعی را نادیده میگیرند. از آنجایی که نوجوانان تأثیر بیشتری از اینترنت می پذیرند با بروز پدیده شکاف میان-نسلی بیشترین اوقات فراغت خود را به فضای مجازی اختصاص می دهند و در این فضا افراد بصورت فردی و مجزا در جهت زندگی خود قدم بر می دارند و اگر والدین آنها درمقابل رایانه، اینترنت و... بیگانه باشند و نوجوان نتواند حتی شگفتی هایی را که مشاهده میکند؛ برای والدین خود بیان کند فاصله میان آنها بیش از پیش خواهد شد [۴۳]. بنابراین به نظر میرسد وقتی که شکاف میان-نسلی افزایش می یابد و ارزش ها و هنجارهای والدین و فرزندان در تعارض قرارمیگیرد، وضعیت روانشناختی نوجوانان تحت تأثیر قرار میگیرد، از این رو آنها در جهت سازگاری و حفظ تعادل روانشناختی دست به گریبان ابزارهای دیگری میشوند که اینترنت یکی از آنهاست و برای کودکان و نوجوانان جذابیت هایی نیز دارد [۴۷]. شکلگیری رفتار، صرفا به خانواده محدود نبوده و از ورود آن ها به مدرسه بخش اعظمی از زمان آن ها در مدرسه صرف می شود، به همین دلیل رابطه وی با معلم یا معلمین، کادر مدرسه و دوستانی که با آن ها در ارتباط است بسیار در این مسئله تاثیر گذار است. روابط اجتماعی با همسالان و حمایت معلمان از عوامل مهم در رشد نوجوانان است. به عنوان مثال، تحقیقات نشان داده است حمایت اجتماعی معلمان به کاهش رفتارهای مشکل ساز نوجوانان مانند اعتیاد به اینترنت و گوشی های هوشمند کمک می کند و بر روان آنها تأثیر مثبت می گذارد [۴۸]. همچنین در تحقیقات دیگر شاهد این مسئله هستیم که رابطه خوب معلم و دانش آموز باعث بهبود اثرات نامطلوب اعتیاد به اینترنت در نوجوانان و سایر افراد می شود، به همین دلیل امنیت روانی به عنوان یک عامل کاهش دهنده بین قربانی شدن همسالان و اعتیاد به اینترنت عمل میکند و همین طور رابطه نامطلوب با معلم باعث افزایش اعتیاد به اینترنت می شود [۴۹]. یکی دیگر از مهم ترین عوامل بیرونی نبود سرگرمی های جذاب برای فرد است، برای مثال فردی که در طول شب و در کنار خانواده سرگرمی نداشته باشد تا با آن ها احساس خوبی داشته باشد و در کنار این ها شاهد خانواده ای باشد که به جای گذراندن وقت با هم در تلفن های همراه وقتشان را بگذرانند و یا درگیر کار و مسائل آن باشند حتی در محیط خانه، باعث می شوند فرزندشان به گوشی های هوشمند و اینترنت روی بیاورد. دلایل زیادی وجود دارد که ما روز به روز با اشتیاق بیشتری در فضای مجازی وقت بگذرانیم اما مهم ترین آن، طراحی حساب شده برخی برنامه ها است که زمان زیادی را از مخاطبانش می رباید. این برنامه ها، بخشی از اقتصاد به شمار می روند که در آن توجه افراد به جای کالا و خدمات مورد توجه قرار می گیرد. در این اقتصاد، مخاطبان این برنامه ها، مشتری آن ها نیستند؛ بلکه فقط تبلیغ کننده ای هستند که به دیگران نشان دهند "این برنامه آنقدر جذابیت دارد که ما توجه و زمان مان را برای آن صرف می کنیم. طراح نرم افزارها، مخاطبان را با تقلید از تکنیک های مورد استفاده در ماشین اسلات به خود جذب می کنند. جذابیت این ماشین ها بر مبنای تحریک و ترشح دوپامین طراحی شده اند که مغز را وادار به تکرار یک کار می کند تا بتواند لذت اولیه را دوباره تجربه کند. با اینکه دوپامین برای بقای جانوران ضروری است چرا که افراد را به برطرف کردن نیازهای فطری مثل غذا خوردن و تولید مثل ترغیب می کند؛ اما باید توجه داشت که سیستم ترشح دوپامین، برای همه فعالیت ها به یک شکل عمل می کند و توانایی تمایز دادن تجربه خوب و بد را ندارد. به همین دلیل همان قدر که برای ورزش روزانه ما را تشویق می کند، می تواند در اعتیاد به مواد مخدر یا ساعت ها وقت گذراندن در فضای مجازی هم موثر باشد. این روند دقیقا همان ترفندی است که طراحان نرم افزار به کار می گیرند. نمونه هایی از محرک دوپامین، رنگ های روشن، غیرقابل پیش بودن و تازگی یک موضوع است و تمام این ها دقیقا همان عواملی هستند که با روشن کردن صفحه موبایل، دوپامین مغز را فعال می کنند. در واقع تلفن های همراه سرشار از محرک های دوپامین هستند به طوری که برخی متخصصان از جمله ترستان هریس، از بنیان گذاران و مدیر اجرایی مرکز فناوری انسانی، موبایل را به عنوان دستگاه های اسلات جیبی معرفی کرده اند. پاداش و لذت ها در ترشح بیشتر دوپامین نقش به سزایی دارند. در ماشین های اسلات، محرکی

که باعث ترغیب به تجربه مجدد آن می‌شود، جایزه‌ای است که درون آن وجود دارد. در تلفن‌های همراه نیز این جایزه وجود دارد اما با شکل و شمایل دیگری که غالباً به صورت لایک و نظرات درآمده‌اند. به همین دلیل است که شبکه‌های اجتماعی، اخبار، بازی‌های آنلاین و خریدهای مجازی، زمان بیشتری را به خود اختصاص می‌دهند. استفاده از تکنیک‌های ماشین اسلات و توجه خاص به ترشح دوپامین، آنقدر موثر و جهانی است که به گفته هریس تا به حال فقط طراحان انگشت شماری از این متد استفاده نکرده‌اند. به همین دلیل است که یکی از عادات پرتکرار و روزانه ما، چک کردن تلفن همراه حتی بدون هیچ دلیلی است. این اعتیاد و عادت می‌تواند به حدی باشد که اگر دقایقی از اسلات‌های جیبی‌مان دور بمانیم، دچار احساس اضطراب و ترس شویم و پس از به وجود آمدن استرس، سراغ تلفن می‌رویم و سعی می‌کنیم با گشت و گذار در آن، این احساسات منفی را از بین ببریم اما این کار فقط یک درمان لحظه‌ای است و در طولانی مدت باعث می‌شود دوپامین بیشتری آزاد شود و ما را مجاب کند چک کردن تلفن همراه کار ارزشمندی است و بدین ترتیب کم‌کم دچار اعتیاد به اینترنت می‌شویم [۵۰].

نتایج کدگذاری باز، محوری و گزینشی یا انتخابی برای علل اعتیاد به اینترنت در دانش آموزان حاصل از استخراج داده‌ها از متن جمع‌آوری شده به روش روایتی، در جدول زیر ارائه شده است:

علل	مرحله سوم: کد گذاری گزینشی (ابعاد)	مرحله دوم: کد گذاری محوری (دسته بندی)	مرحله اول: کد گذاری باز (مفاهیم)	
	فردی	احساسات و عواطف		احساس تنهایی
هیجانات منفی				
درجه انطباق کم				
فرار از فشار				
خودکار آمدی اجتماعی				
شخصیت				شخصیت
				برون گرایی
				درون گرایی
				کنجکاوی
				روان رنجور خویی
				وظیفه شناسی
سبک دلبستگی				افراد با دلبستگی ایمن
				افراد با دلبستگی نا ایمن
				افراد با دلبستگی اجتنابی
مغز				مغز
				ساختار مغز
				هیپوتالاموس میانی
				آمیگدال
هوش				هوش درون فردی
				هوش بین فردی
				هوش تجسمی-فضایی
				هوش منطقی-ریاضی
				هوش موسیقایی
			ژنتیک	

		پاسخ های بیوشیمیایی	ژن
			دوپامین
			اندورفین
			هورمون
	اجتماعی	خانواده	جنسیت
			کارکرد خانواده
			پدر و مادر مبتلا به اعتیاد اینترنتی
			خشونت خانگی
			رابطه خانواده
			رفتار والدین
			مراقبت مادرانه
			ارتباط با مادر
			سرخوردگی شدید در ارتباط با مادر
			بی توجهی مادر
			سبک های تربیتی
			سبک تربیتی بی توجه
			سبک تربیتی مستبدانه
			سبک تربیتی سهل گیر
			سبک تربیتی مقتدر
			الگو برداری از والدین
			شکاف بین نسلی
			تعارضات میان اعضای خانواده
			فقدان محبت
			فقدان صمیمیت
			فقدان اعتماد
	محیطی	مدرسه	مدرسه
		معلم	معلم
		اپلیکیشن ها	جذابیت برنامه ها
		سرگرمی	فقدان سرگرمی

**نتیجه گیری:** با بررسی متون و با استفاده از روش تحلیل گرند تئوری به این نتیجه رسیدیم که علل به وجود آمدن اعتیاد به اینترنت در دانش آموزان به سه دسته کلی فردی، اجتماعی و محیطی بستگی دارد. عوامل فردی مانند احساسات و عواطف فرد، نوع شخصیت فرد، هوش و ساختار مغز، هورمون ها و جنسیت فرد را میتوان نام برد. عوامل اجتماعی شامل رفتارهای والدین، معلمان و همکلاسی ها و عوامل محیطی نیز شامل جو حاکم در مدرسه، فقدان سرگرمی و جذابیت برنامه ها است.



## (ب) پیامدها

همانند انواع دیگر اعتیاد، اعتیاد به اینترنت نیز، پیامدهای منفی بسیاری دارد که از جمله آن‌ها می‌توان به کم‌تحریکی، اضطراب، افسردگی و تنهایی، بروز بیماری‌های جسمی، دوری و فاصله میان اعضای خانواده، بحران هویت، انزوای طلبی، مشکلات اقتصادی و ... اشاره کرد و با علائمی چون افسردگی، کج خلقی، بی‌قراری، از هم گسیختگی روابط اجتماعی و افت تحصیلی همراه است که به آنها پرداخته ایم.

برخی از مطالعات نشان داده اند که بین شبکه های اجتماعی و افسردگی ارتباط وجود دارد. برخی از مطالعات پا را فراتر گذاشته اند و می گویند که شبکه های اجتماعی باعث افسردگی می شوند. این نتایج به این معنی است که رابطه مستقیمی بین استفاده کمتر از شبکه های اجتماعی و سلامت روانی افراد وجود دارد. به گفته محققان، رابطه علت و معلولی بین افسردگی و استفاده از شبکه های اجتماعی وجود دارد. افسردگی بالینی یا اختلال افسردگی اساسی یک اختلال خلقی است که نشانه اصلی آن احساس غم و از دست دادن علاقه به فعالیت هایی است که فرد قبلاً از آنها لذت می برده است. در یک پژوهش ۱۴۳ دانشجوی دانشگاه پنسیلوانیا شرکت کردند. این دانشجویان به دو گروه تقسیم شدند. گروه اول تا سه هفته بدون هیچ محدودیت زمانی از شبکه های اجتماعی استفاده کردند ولی گروه دوم فقط مجاز بود که در طی روز نیم ساعت به این کار اختصاص دهند. نتایج نشان داد که گروهی که محدودیت زمانی برای استفاده از شبکه های اجتماعی داشتند، افسردگی و احساس تنهایی کمتری داشتند. همچنین این گروه اضطراب کمتری تجربه کردند. همچنین شبکه های اجتماعی احساس فومو یا ترس از دست دادن فرصت (FOMO= Fear of Missing Out) را به فرد القا می کند. فومو به معنی «ترس فراگیر از اینکه دیگران ممکن است تجربه های پرارزشی داشته باشند که فرد از آن‌ها غایب است» است. برای مثال اگر فرد به جشن تولد دوستش دعوت شده باشد و به دلیلی نتوانسته در آن شرکت کند، ممکن است این احساس را داشته باشد که از قافله عقب مانده، یا ارزش خود را پیش دوستانش زیر سوال ببرد. در نتیجه می توان گفت که محدود کردن زمان استفاده از شبکه های اجتماعی به این معنی است که فرد کمتر در معرض محتواهایی قرار می گیرد که باعث می شود فرد خودش را با دیگران مقایسه کند و احساس بدی نسبت به خودش داشته باشد و نشانه های افسردگی در او پیدا شود [۵۱]. استفاده زیاد از اینترنت و معتاد شدن به اینترنت باعث میشود که دانش آموزان وقت زیادی را صرف استفاده از اینترنت و وب گردی کنند و همین امر موجب می شود که آنان با بسیاری از رفتارها از جمله فریب های اینترنتی و رفتار های پرخطر موجود در اینترنت آشنا شوند؛ که به دنبال آن میزان پرخاشگری در آنان بیشتر خواهد شد. زیرا کسانی که آنان را فریب داده اند به صورت مستقیم در دسترس نیستند و موجب خشم درونی دانش آموز معتاد به اینترنت نسبت به آن افراد می شود. اما به دلیل اینکه خشم منجر به پرخاشگری میشود. این دانش آموزان پرخاشگری را به صورت جا به جا شده نشان می دهند. به این صورت که آنان به افراد دیگر از جمله اطرافیان و همکلاسی های خود پرخاشگری می کنند و رفتارهای پرخاشگرانه از جمله: تهاجم و توهین و لجابت و کینه توزی نسبت به اطرافیان بروز خواهند داد [۵۲]. در پژوهش ها نوجوانانی که معتاد به اینترنت بودند، علایم اختلال خواب بیشتری در مقایسه با نوجوانان با استفاده عادی داشتند. تفاوت معنی داری میان دو گروه کاربران عادی و کاربران معتاد به اینترنت، از نظر کیفیت خواب، به طور کلی وجود داشت. میانگین نمره کیفیت خواب در میان کاربران معتاد به اینترنت، بیشتر از میانگین نمره کیفیت خواب در میان کاربران عادی بوده است. یعنی، کاربران معتاد به اینترنت، کیفیت خواب کلی نامطلوب تری در مقایسه با کاربران عادی داشتند. همچنین، آن‌ها بیش از کاربران عادی معتقد بودند که به خاطر مشکلات ناشی از بد خوابی، علاقه اندکی به انجام کار داشتند [۵۳]. در بُعد فردی، تحولات منفی اینترنت را می توان از جنبه اثرات جسمانی و اثرات روانی زیر مورد بررسی قرار داد. استفاده مداوم از اینترنت و به اصطلاح نشستن دائمی پشت میز رایانه، موجب ایجاد اختلالات جسمانی در افراد می شود. بازی های رایانه ای به علت تنوع رنگ و داشتن صفحات گرافیکی، تاثیرات منفی روی مغز و اعصاب و حافظه افراد مخصوصاً کودکان و نوجوانان می گذارند. استفاده بیش از حد از اینترنت ممکن است معاش شود که افراد اطلاعات کمتری را به حافظه بسپارند. زیرا اینترنت به آنها امکان می دهد که به راحتی به اطلاعات نیازمند خود دسترسی پیدا کنند و نیازی به ذخیره و یادآوری این اطلاعات نباشد. همچنین تا وقتی که از اینترنت به عنوان

یک منبع اصلی جهت تامین اطلاعات سرگرمی استفاده می‌کنید؛ ممکن است به دنبال راه حل‌های آسان و سریع برای کسب اطلاعات و سرگرمی شوید. این ممکن است منجر به وابستگی بیش از حد اینترنت شود و باعث شود که مغز شما کمتر به کار برود و به نوبه خود تمرکز شما روی کارهای دیگر کاهش یابد. همچنین زمانی که به صفحه تلفن همراه برای طولانی مدت، زل می‌زنید، نور ساطع شده از این صفحه می‌تواند به چشم آسیب برساند. سرخی چشم، خشکی چشم و تاری دید و پیرچشمی از اثرات نگاه کردن طولانی مدت به صفحه تلفن همراه است. از طرفی امواج ناشی از تلفن همراه می‌تواند باعث سقط جنین شده، به طور غیر مستقیم بر تخمک گذاری اثرگذار باشد، باعث آسیب به اسپرم در مردان شده و استرس و اضطراب را نیز سبب گردد. همچنین بررسی‌های انجام شده در مرکز آژانس بین‌المللی سرطان، نشان داده است که تشعشعات تلفن‌های همراه، سرطان‌زا است [۵۴]. کار زیاد با موبایل، مانند زیاد نشستن پای رایانه، می‌تواند باعث انواع بیماری‌های اسکلتی و بیماری‌های عضلانی شود. مثلاً تایپ و بازی زیاد با موبایل می‌تواند نوجوانان را به تاندونیت (التهاب تاندون) دچار کند یا استفاده از تلفن همراه با وضعیت قرارگیری نامناسب ممکن است منجر به درد گردن و کمردرد شود. طبق تحقیقی که به مدت پنج سال انجام شده است، استفاده بیش از حد از تلفن همراه می‌تواند باعث بیماری‌هایی مانند تاندونیت و آرتروز انگشت شست و آرنج شود. استفاده از اینترنت و فضای مجازی به یکی از مهم‌ترین دلایل چاقی مفرط کودکان هم تبدیل شده است. این چاقی می‌تواند ناشی از نداشتن تحرک کافی یا خوردن هیجانی در هنگام کار کردن با موبایل، تبلت، کامپیوتر و فعالیت در فضای مجازی است. هیجان‌های ناشی از بازی‌های موبایلی و کامپیوتری، دیدن فیلم و دیگر سرگرمی‌های فضای مجازی نوعی علاقه به خوردن را در افراد پدید می‌آورد. همین نکته باعث خوردن تنقلات ناسالم و چاق‌کننده در زمان بازی و حضور در شبکه‌های مجازی می‌شود. خوردن تنقلات ناسالم در زمان کار با موبایل و لپ‌تاپ از دیگر عوامل چاقی افراد به شمار می‌رود [۵۵]. 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 شب بیداری 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 این‌که شب‌ها بیدار بمانند، از قرص‌های کافئین‌دار استفاده می‌کنند. 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 و به سبب کم‌خوابی به تدریج دچار مشکلات جسمی، خانوادگی، آموزشی و شغلی بسیاری می‌شوند. امروزه با تعبیری همچون «اینترنت، جزء لاینفک زندگی انسان است» و «به کسی که اینترنت بلد نباشد، بی‌سواد می‌گویند» و «دنیا، دنیای اینترنت و کامپیوتر است» روبه‌رو هستیم. هر چند این عبارات به نوعی بیان گر عمومی شدن اینترنت می‌باشند، اما ناخواسته جامعه را به سمتی سوق می‌دهند که سرانجام ابزاری همچون اینترنت را به عنوان یک ارزش بپذیرد. این گونه رفتار با اینترنت، به جای این‌که فرد نیازمند به آن را با آن درگیر سازد، نوعی احساس نیاز کاذب در وی به وجود می‌آورد. بنابراین، افرادی که شاید مخاطب واقعی این رسانه نباشند نیز جذب حواشی آن می‌شوند و در نتیجه به شخصیت و ساختار فکری و رفتارها و کنش‌های اجتماعی آنان لطمه وارد می‌شود (تبدیل اینترنت به ارزش). پژوهش‌ها مؤید نظرات کارشناسان مذهبی در خصوص تأثیر منفی اینترنت بر باورها و هویت فرهنگی جوانان جامعه است. این مسئله نشان‌دهنده این است که تأثیر نهادهایی چون دین در هویت دادن به جوانان، در اینترنت، کم رنگ شده است؛ اما نشان‌دهنده این نیز هست که مؤلفه‌های هویت‌یابی جوانان در رسانه اینترنت، خارج از نظارت مراجع دینی و ساختارهای رسمی متولی نظارت بر آن است و بی‌شک تداوم این کم‌رنگ بودن تأثیر مراجع دینی در اینترنت، منجر به شکل‌گیری نسلی از جوانان خواهد شد که دین در زندگی آنان کمترین نقش را خواهد داشت. متأسفانه اغلب برنامه‌های اجرا شده در اینترنت، به ویژه در زمینه‌های فرهنگی و اجتماعی، بدون مطالعه مخاطبین و بدون توجه به وضعیت علمی و فرهنگی آنان تدارک دیده شده است (قبض و بسط باورها). محققان براین باورند که یکی از کارکردهای روانی اینترنت، این است که ترس‌های معمول در تعاملات اجتماعی را از بین می‌برد و به همین دلیل، افراد در ارتباطات اینترنتی به عدم بازداری شخصی و خودافشاگری برای ایجاد صمیمیت دچار می‌شوند. گمنام بودن کاربر اینترنت، یکی دیگر از دلایلی



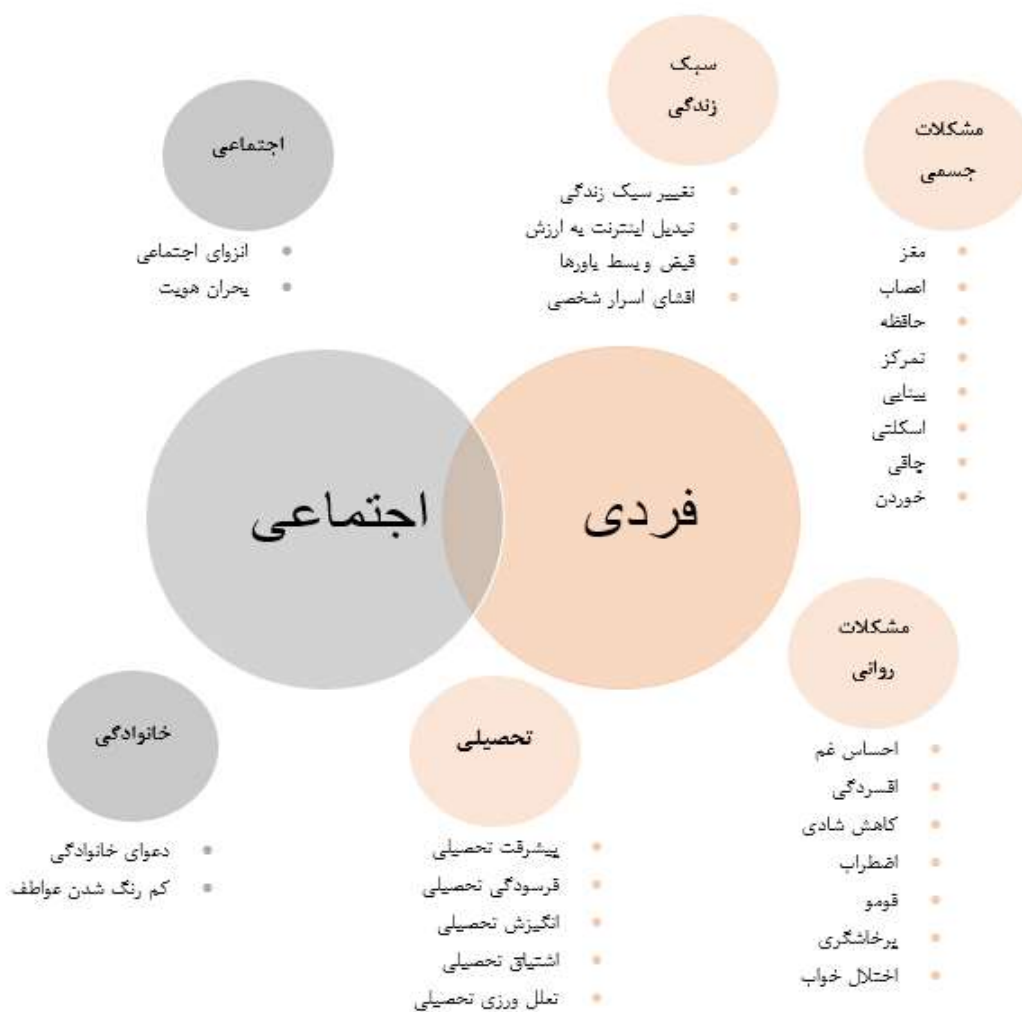
است که امکان خودافشاگری را در اینترنت، افزایش می دهد؛ اما واقعیت این است که همواره کسانی هستند که قصد دارند با به دست آوردن اطلاعات شخصی، از این اسرار سوء استفاده می کنند. با یک جست و جوی مختصر در اینترنت، متوجه حجم بسیار زیادی از افراد می شویم که به علت اعتماد به دیگران و افشای اسرار شخصی شان، نه تنها در زندگی مجازی، بلکه در فضای واقعی نیز دچار مشکلات فراوانی شده اند (افشای اسرار شخصی) [۵۶]. پیشرفت تحصیلی پایین از پیامدهای اعتیاد به اینترنت است بسیاری از معتادان به اینترنت سلامتی خود را به مخاطره می اندازند و اکثر وقت مفید تحصیلی خود را فدای استفاده بی ثمر و غیرعملی از اینترنت می کنند. آنها همچنین وقت خواب و خوردن خود را کاهش می دهند؛ تا بتوانند بیشتر در اینترنت بمانند این قبیل رفتارها به نظر میرسد که موانع جدی بر سر راه پیشرفت عملی دانش آموزان می باشد. علاوه بر پژوهش های داخلی [۵۷] [۵۸] پژوهش های متعدد تأثیرات استفاده بیش از حد دانش آموزان و دانشجویان را بر روی پیشرفت تحصیلی و عملکرد دانش آموزان بعد از استفاده مکرر از این شبکه ها بررسی و نتایج متعددی در خصوص میزان و شدت و محتوای آن گزارش کردند [۵۹] [۶۰] [۶۱]. پاول، بیکر و کوکران [۶۲] در تحقیقی با عنوان اثر شبکه های اجتماعی آنلاین بر عملکرد تحصیلی دانش آموزان بیان داشتند که شبکه های اجتماعی آنلاین بر عملکرد تحصیلی تأثیر منفی و معناداری دارد [۶۳]. فرسودگی تحصیلی نیز از پیامدهای اعتیاد به اینترنت است اعتیاد به اینترنت موجب تحمیل شکست در بیشتر ابعاد زندگی فرد می شود و موجب کاهش فعالیت از سوی دانش آموزان و در نتیجه افت عملکرد تحصیلی آنها می شود افت عملکرد تحصیلی به دنبال اعتیاد به اینترنت موجب خواهد شد که دانش آموزان نه تنها معدل پایینی داشته باشند بلکه نارضایتی و فرسودگی تحصیلی آنها را نیز به دنبال خواهد داشت و در نتیجه با کاهش رضایت از تحصیلی و همچنین کاهش نتایج تحصیلی اشتیاق و انگیزه آنها برای فعالیت های تحصیلی نیز کاهش خواهد یافت [۶۳]. اهمال کاری تحصیلی نیز از پیامدهای اعتیاد به اینترنت است؛ اهمال کاری یک خصلت و ویژگی شخصیتی است که فرد اهمال کار توانایی مدیریت زمان را ندارد. دانش آموزانی که وابستگی زیادی به اینترنت دارند؛ در مدیریت زمان نیز مشکل دارند. چون با اختصاص بیشتر زمان خود به فضای اینترنت دیگر وقت کافی برای انجام فعالیت های درسی کاری و حتی خواب ندارند [۶۳]. انگیزش تحصیلی از دیگر پیامدهای اعتیاد به اینترنت است. اعتیاد به اینترنت و به دنبال آن صرف زمان طولانی در اینترنت موجب خستگی جسمانی و روانی دانش آموزان می شود؛ که در نتیجه باعث صرف زمان کمتری برای رسیدگی به امور تحصیلی از سوی دانش آموزان می شود؛ که شکست در زمینه تحصیلی برای دانش آموزان را به دنبال خواهد داشت. در نتیجه به دنبال کسب نتایج ضعیف در زمینه تحصیلی اشتیاق تحصیلی آنها نیز کاهش می یابد؛ که موجب شکل گیری یک چرخه معیوب و منفی می شود. بدین صورت که شکست تحصیلی در نتیجه اعتیاد به اینترنت منجر به کاهش اشتیاق تحصیلی می شود و از سوی دیگر کاهش اشتیاق تحصیلی به کسب نتایج ضعیف تر می انجامد. اعتیاد به اینترنت موجب تحمیل شکست در بیشتر ابعاد زندگی فرد میشود و موجب کاهش فعالیت از سوی دانشجویان و در نتیجه افت عملکرد تحصیلی آنها می شود. افت عملکرد تحصیلی به دنبال اعتیاد به اینترنت موجب خواهد شد که دانشجویان نه تنها معدل پایینی داشته باشند، بلکه نارضایتی و فرسودگی تحصیلی آنها را نیز به دنبال خواهد داشت و در نتیجه با کاهش رضایت از تحصیل و همچنین کاهش نتایج تحصیلی، اشتیاق و انگیزه آنها برای فعالیت های تحصیلی نیز بررسی رابطه بین اعتیاد به اینترنت و اشتیاق تحصیلی دانشجویان کاهش خواهد یافت [۶۵] و [۶۴]. تحقیقات نشان داد که بین دانش آموزان بدون اعتیاد، در معرض اعتیاد و معتاد به اینترنت در میزان تعلل ورزی تحصیلی تفاوت معنی دار وجود دارد. به این معنی که تعلل ورزی تحصیلی در دانش آموزان معتاد به اینترنت بیشتر از دانش آموزان بدون اعتیاد به اینترنت و در دانش آموزان در معرض اعتیاد به اینترنت بیشتر از دانش آموزان بدون اعتیاد به اینترنت بوده است. زمانی که دانشجویان وقت زیادی را به استفاده از اینترنت می گذرانند، باعث می شود که آنها تکالیف درسی، خواندن و مطالعه را به سختی انجام دهند و خواب شان مختل شود که این امر عملکرد تحصیلی آنها را به صورت منفی تحت تأثیر قرار خواهد داد. زیرا دیر به خواب رفتن موجب افزایش خواب روزانه در آنان شده و به تبع آن تعلل ورزی در امور تحصیلی در آنان بیشتر خواهد شد [۵۲]. آسیب های دیگر اینترنت شکل دهی به سبزه ها و دعوای خانوادگی و کم رنگ کردن عواطف میان اعضای خانواده است که ارکان خانواده را متزلزل کرده و سلامت روانی اعضای آن را به خطر می اندازد. آسیب ها و سبزه های خانوادگی

پدیده‌ای بسیار پیچیده و چند وجهی است و باید از دیدگاه‌های گوناگون روانی، اجتماعی، اقتصادی، حقوقی و ارتباطی مورد مطالعه قرار گیرد. بر این اساس، از آنجا که بدون شکل از اوایل قرن بیستم با توسعه رسانه‌های جمعی میزان ارتباطات میان فردی کاهش یافته است، در سازمان‌ها، در اجتماعات فامیلی و در خانواده‌ها، افراد کمتر گفتگو می‌کنند و یا اینکه تمایل به گفتگو در بین انسان‌ها کم شده است. کاهش یا به مفهومی دیگر فقدان گفتگوهای خانوادگی به طور حتم پس از مدتی میزان شناخت افراد خانواده را از یکدیگر کاهش می‌دهد و به کاهش میزان اعتماد اعضای خانواده به یکدیگر می‌انجامد و نتایجی منفی را در پی خواهد داشت. از طرفی این فعالیت اعضای خانواده پس از مدتی به گوشه‌گیری (به ویژه نوجوانان) می‌انجامد و رغبت به زندگی اجتماعی و تعامل خانوادگی را کاهش می‌دهد. استفاده بیش از حد از اینترنت، موجب انزوای اجتماعی نیز می‌شود؛ زیرا افراد به جای ارتباطات چهره به چهره، ترجیح می‌دهند از اینترنت استفاده کنند. گوشه‌گیری و انزوا روح انسان را به 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 انزوایی خود را درمان کنند، با پاک کردن صورت مسأله به اینترنت پناه می‌برند [۶۶].

نتایج کدگذاری باز، محوری و گزینشی یا انتخابی برای پیامدهای اعتیاد به اینترنت در دانش آموزان حاصل از استخراج داده‌ها از متن جمع‌آوری شده به روش روایتی، در جدول زیر ارائه شده است:

پیامد	مرحله سوم: کد گذاری گزینشی (ابعاد)	مرحله دوم: کد گذاری محوری (دسته بندی)	مرحله اول: کد گذاری باز (مفاهیم)
	پیامد های فردی	مشکلات روانی	احساس غم
			افسردگی
			اضطراب
			فومو
			اختلال خواب
			پرخاشگری
		مشکلات جسمی	اختلالات جسمی
			مغز
			اعصاب
			حافظه
			تمرکز
			خشکی چشم
			تاری دید
			پیر چشمی
			سقط جنین
			سرطان
			کمر درد
			آرتروز
			مشکلات اسکلتی
چاقی			

		سبک زندگی	خوردن هیجانی
			تغییر سبک زندگی
			تبدیل اینترنت به ارزش
			قبض و بسط باورها
			افشای اسرار شخصی
		تحصیلی	پیشرفت تحصیلی
			فرسودگی تحصیلی
			اهمال کاری
			انگیزش تحصیلی
			اشتیاق تحصیلی
	اجتماعی	خانوادگی	تعطل ورزی تحصیلی
			دعواهای خانوادگی
		روابط اجتماعی	کم رنگ کردن عواطف
			انزوای اجتماعی



**نتیجه گیری:** با بررسی متون و با استفاده از روش گردند تئوری به این نتیجه رسیدیم که پیامد های اعتیاد به اینترنت در دانش آموزان به دو دسته کلی اجتماعی و فردی تقسیم می شود. پیامد های اجتماعی شامل؛ انزوای اجتماعی و به وجود آمدن مشکلاتی در خانواده است. همچنین پیامد های فردی شامل ابتلا به انواع مشکلات جسمی، روانی، تحصیلی و تغییرات متعدد در سبک زندگی می شود.

### ج) راهکار ها

مطالعات نشان داده اند که با افزایش مشارکت ورزشی میزان اعتیاد به اینترنت در میان دانشجویان کاهش می یابد. نتایج پژوهش بامدی و بامدی [۶۷] نشان داد که اعتیاد به علت ماهیت پیش رونده اش در ابعاد زندگی باعث به خطر افتادن سلامت زندگی دانش آموزان شده است. لیکن ورزش و فعالیت های جسمانی در پیشگیری از اعتیاد امکان پذیر است. هزار و همکاران [۶۸] نیز به این نتایج دست یافتند که هرچه دانشجویان از لحاظ آمادگی جسمانی آماده تر بودند و مشارکت ورزشی در آنها بیشتر بود؛ اعتیاد به اینترنت کمتری در آنها وجود دارد. همچنین نتایج تحقیق پارک و همکاران [۶۹] نیز نشان داد شرکت در فعالیت های ورزشی تأثیرات مثبت و قابل توجهی بر اعتیاد به اینترنت و سایر اعتیادها دارد. همچنین آنها اظهار داشتند که تأثیرات ورزش بر کاهش اعتیاد به اینترنت مزایای روانشناختی و جسمانی بیشتری نسبت به استفاده دارو هنگام بروز این اختلال دارد. همچنین نتایج پژوهش هزار و همکاران [۶۸] نیز نشان داد که ورزش می تواند به عنوان یک ابزار مهم در کاهش اعتیاد به اینترنت بازی های ویدیویی که به عنوان زیر مجموعه ای از اعتیاد اینترنتی مورد ارزیابی قرار گرفته و به عنوان یک اعتیاد رفتاری شناخته می شود تأثیر گذار باشد. در تبیین دلایل وجود چنین رابطه می توان گفت زمانی افراد به اینترنت روی می آورند و به طور افراطی از آن استفاده می کنند؛ که فرد دچار انزوای اجتماعی باشد و نیاز به پذیرفته شدن و تایید از سوی دیگران در او ارضا نشود؛ در حالی که مشارکت در فعالیت های ورزشی به ویژه ورزش های گروهی به عنوان عضوی از یک گروه اجتماعی نیاز به پذیرش از سوی دیگران را ارضا و با تقویت خودپنداره در فرد نقش موثری در رفع نیازهای اجتماعی فرد و روی آوردن به فضای مجازی می گردد. از سوی دیگر مشارکت در ورزش می تواند برای هر فرد متناسب با توانایی هایش فرصت هایی برای نشان دادن توانایی های خود و کسب اعتبار اجتماعی پیدا کند و دیگر لزومی برای روی آوردن به گروه ها و شبکه های مجازی اینترنتی برای کسب اعتبار و پذیرش اجتماعی در این گروه ها نداشته باشد. همچنین به نظر می رسد مشارکت در فعالیت های ورزشی می تواند باعث کاهش هراس اجتماعی شود. چون هر امر اجتماعی یک نوع جمع گریزی و ترس از مشارکت در فعالیت های گروهی دارد افرادی که دارای اعتیاد به اینترنت هستند؛ دارای نگرش منفی به توانایی های اجتماعی خود هستند و اعتماد به نفس خود را جهت شرکت در فعالیت های جمعی پایین می دانند. مشارکت در فعالیت های ورزشی اعتماد به نفس و خودکارآمدی در بین افراد را بالا می برد و دیگر نیازی نیست که فرد خود را از فعالیت های اجتماعی محروم و به اینترنت و فضای مجازی پناه برد با گسترش مشارکت در فعالیت های ورزشی دانشجویان زمان بیشتری را صرف دنیای واقعی شان می کنند و به طبع آن زمان کمتری صرف دنیای مجازی و اینترنت می کنند [۷۰]. این که از کودکان بخواهید گوشی یا لپ تاپ خود را کنار بگذارند و ورزش کنند، کار ساده ای نیست؛ به احتمال زیاد کودک شما در برابر بیرون رفتن از خانه و تحرک داشتن مقاومت می کند، از این رو باید به دنبال ورزشی باشید که مورد علاقه اوست، البته راه رفتن روی تردمیل و طناب زدن را به کودکان پیشنهاد ندهید و این کارها را فراموش کنید. طناب کشی یکی از بهترین ورزش ها برای کودکان است، بچه ها عاشق ورزش های رقابتی هستند، طناب کشی یکی از ورزش هایی است که می تواند کودکان را سر ذوق بیاورد. کاراته نیز یکی از ورزش های محبوب کودکان است، این ورزش فواید زیادی دارد؛ اعتماد به نفس، انعطاف پذیری و تمرکز کودکان را بالا می برد و باعث می شود که کودک شما در فشارها آرامش خود را حفظ کند. صخره نوردی نیز پیشنهاد خوبی است. زیرا ثابت شده که صخره نوردی، تأثیر مثبتی بر رفع افسردگی، عصبانیت و افزایش عزت نفس دارد. شنا نیز از گزینه های پیشنهادی خوب است. شنا برای هر فردی در هر سن و سالی مناسب است؛ کودکان نیز از این قاعده مستثنی نیستند، این ورزش آبی، انعطاف پذیری فرد را بالا می برد، کودکان نیز از این که در استخر بازی کنند، لذت می برند. همچنین فوتبال

ورزشی است که کار گروهی را به کودکان می‌آموزد، کودکانی که زمان زیادی را در خانه و استفاده از گوشی صرف می‌کنند، دچار کمبود ویتامین دی و نزدیک بینی می‌شوند، از آنجا که فوتبال یک ورزش فضای باز است، کودک شما از ابتلا به این مشکلات نیز در امان خواهد بود [۷۱]. یکی از رویکردهایی که در زمینه پیشگیری از آسیب‌ها و ناهنجاری‌های رفتاری کودکان و نوجوانان بسیار موثر بوده واقعیت درمانی است. واقعیت این است که نوجوان بی‌دلیل رفتاری را انجام نمی‌دهد؛ بلکه هر رفتار با هدف ارضای یک یا چند نیاز بنیادین انجام می‌شود؛ که این نیازها در همه افراد با سطوح مختلف وجود دارد. نظریه زیربنایی واقعیت درمانی تئوری انتخاب است که مبتنی بر روانشناسی کنترل درونی می‌باشد. هدف اصلی واقعیت درمانی کمک به مراجعان برای برآورده ساختن تمام نیازهای خود با انتخاب‌های موثرتر و مسئولانه‌تر است. واقعیت درمانی رویکردی آموزشی است و چون با نیاز به آزادی و حق انتخاب نوجوانان در این دوره زندگی تلاقی دارد شمول بیشتری با مسائل و جوانی پیدا می‌کند. نتایج نشان داد واقعیت درمانی بر سلامت روان دختران و پسران نوجوان اثربخش بوده است و موجب بهبود سلامت روان آنها شده بود. واقعیت درمانی با توانمند ساختن نوجوانان در کنترل درونی به جای کنترل بیرونی موجب کاهش تعارضات بین فردی و بهبود سلامت روان نوجوانان می‌شود در مطالعه حاضر نیز استفاده بیش از حد از اینترنت و وابستگی به آن از طریق آموزش واقعیت درمانی و توجه به اجزای رفتار کامل و کنترل درونی میزان اعتیاد به اینترنت نوجوانان کاهش پیدا کرد. در تبیین نتایج این پژوهش می‌توان گفت نوجوانان در آموزش واقعیت درمانی مفهوم منسجمی است؛ رفتار کامل را می‌آموزند؛ که آنها را به جای کنترل بیرونی به سوی کنترل درونی فرا می‌خواند [۷۳] [۷۲]. حسن‌زاده و همکاران [۷۴] معتقدند احساس تنهایی در بین نوجوانان متفاوت است و موجب رفتارهای متفاوتی در آنها می‌شود. نوجوانانی که اعتیاد به اینترنت دارند؛ خود را تنها تر می‌یابند. ولی همچنان به این رفتار خود ادامه می‌دهند. مداخلات آموزشی واقعیت درمانی در این مطالعه به نوجوانان دختر کمک کرد تا میزان استفاده افراطی از اینترنت راه کاهش دهند. توانمند ساختن نوجوانان نسبت به آگاهی از نیازهای بنیادین شان به آنها می‌آموزد؛ که برای گذران اوقات فراغت یا اجتناب از تعارضات خانوادگی استفاده مرضی و نا متعارف از اینترنت را انتخاب نکنند و به طور سازنده و موثر برای اهداف خود برنامه‌ریزی کنند و مسئولیت انتخاب خود را در زندگی بپذیرند. به عقیده گلاسر واقعیت برای افراد بر اساس دنیای کیفی شکل می‌گیرد و تفسیر می‌شود. نوجوانان با شناخت دنیای کیفی خود و مقایسه آن با دنیای واقعی به ارزیابی آن پرداختند و به ناکارآمدی حضور افراطی در اینترنت پی بردند. همچنین با رفتارهای سازنده و استفاده مناسب از اینترنت عادت‌های مهرورزانه به جای عادات تخریبگر توانایی کنترل خویش و تقویت جنبه‌های مثبت خود را آموختند از آنجا که واقعیت درمانی نیازهای نوجوانان را تبیین می‌کند می‌تواند توجه‌کننده اثربخشی این رویکرد بر کاهش اعتیاد به اینترنت نوجوانان باشد چرا که نوجوانان با آموزش‌های مفاهیم واقعیت درمانی می‌آموزند که به جای استفاده مرضی از اینترنت به تعدیل استفاده از آن و انجام اقدامات موثر برای ارضای نیازهایشان بپردازند [۷۵]. معنویت درمانی نیز از دیگر روش‌ها است. سازمان بهداشت جهانی انسان را موجودی زیستی-روانی-اجتماعی-معنوی تعریف کرده است و معنویت را یکی از ابعاد چهارگانه انسان در نظر گرفته است. معنویت اغلب بدین شکل تعریف می‌گردد: باورها و اعمال شخصی که متأثر از ارتباط با خدا یا یک قدرت برتر در جهان است ضرورتاً معنویت منعکس‌کننده تعالیم مذهبی نیست اما بخش مهم از بسیاری از مذاهب است. ارتباط منفی سلامت معنوی و هوش معنوی با اعتیاد به اینترنت در پژوهش‌هایی مانند پژوهش شکرافشان و همکاران [۷۶] نشان داده شده است. این پژوهش‌ها نشان دادند که افزایش سطح سلامت معنوی دانشجویان همراه با کاهش اعتیاد به اینترنت است. همچنین نتایج مطالعات دیگر نیز بیانگر آن است که معنویت با فراهم آوردن معنا آسایش و آرامش درونی نقشه‌پیشگیری‌کننده در اعتیاد به اینترنت دارد. معنویت باعث اعتماد به نفس می‌شود و اعتماد به نفس به نوبه خود باعث افزایش روحیه خوب و احساس سرزندگی می‌شود و این نیز سبب می‌شود که فرد بتواند ذهن آزاد و باز داشته باشد. در نتیجه می‌توان انتظار داشت که افراد با سطح معنویت بالا به دلیل اعتماد به نفس و نیز روحیه خوب سرزندگی و در نظر گرفتن ابعاد مختلف در روابط اجتماعی خود با دیگران در دنیای واقعی از اینترنت به شکل حساب شده استفاده کنند و حضور در دنیای واقعی را به دنیای مجازی ترجیح دهند. از طرف دیگر متخصصان سلامت روان بیش از پیش به اهمیت معنویت و بهزیستی معنوی در زندگی افراد تاکید می‌کنند. زیرا اعمال معنوی و مقابله مذهبی به عنوان یک

مکانیزم دفاعی مهم و ضربه‌گیر در برابر عوامل خطر زایی مانند افسردگی و در نهایت گرایش به سمت استفاده افراطی از اینترنت عمل می‌کند [۷۷] (معنویت درمانی). یکی از کنترل و درمان این معضل اجتماعی کاربرد الگوهای مشاوره و روان درمانی است که از آن جمله میتوان از نظریه انتخاب نام برد. گلاسز نظریه انتخاب را پایه ریزی کرد و در آن بر پنج نیاز اساسی (بقا، عشق و تعلق خاطر، قدرت، آزادی و تفریح) انسان تأکید کرده است که انگیزش تمام رفتارهای انسانها از آن نشئت می‌گیرد. این نیازها درونی، جهان شمول و هم خوان با هم هستند. در نظریه انتخاب اعتقاد بر این است که ما برانگیخته می شویم تا از طریق بنیان نهادن دنیای کیفی ویژه خود نیازها را ارضا کنیم. دنیای کیفی دربرگیرنده انسان های موردعلاقه، عقاید و خواسته های ما است. در هر صورت هر زمان تفاوت ادراک شده ای بین آنچه به دست آوردیم و آنچه میخواهیم، وجود داشته باشد تلاش میکنیم تا با نزدیک شدن به ارضای نیازها و رسیدن به خواسته های خود این ناکامی را به حداقل برسانیم یا حذف کنیم. نظریه انتخاب، روانشناسی کنترل درونی است و تبیین میکند که ما چگونه و چرا مسیر زندگی خود را انتخاب میکنیم. در حقیقت مهمترین چیزی که نظریه انتخاب را از واقعیت درمانی متمایز می کند مفهوم دنیای کیفی است. نظریه انتخاب فرایندی است با تأکید بر انتخاب، مسئولیت پذیری و ارزیابی شخصی، که در این روند فرد پاسخ گوی انتخاب ها و پیامدهای آن است. این نظریه سعی دارد که با آگاه ساختن فرد نسبت به رفع نیازهایش او را از تمرکز بر عوامل بیرونی و سلب مسئولیت در برابر خویش به سمت تأکید بر توانایی هایش و مسئولیت پذیری بیشتر سوق دهد. گلاسز روش درمانی خود را یک فرایند آموزشی و نه صرفاً درمانی میداند. مشاوره بخش مهمی در فرایند یادگیری و چگونگی حل مسائل کودکان، هدایت نوجوانان و در نهایت پرورش افرادی است که مشاور خود باشند. مطابق این دیدگاه کنترل انسان بر رفتار خود یک کنترل آگاهانه است به طوری که خودش «رفتار کلی» خود را انتخاب میکند و خودش مسئول انتخاب های خویش است. انسان خواسته ها، انتظارات، افکار، عقاید و اعمال خود را طوری انتخاب میکند که بتواند بهترین و خوشایند ترین حالت را در خویش ایجاد کند، رفتار نتیجه انتخاب انسان است. به عقیده گلاسز با مشاوره گروهی در ده جلسه در محیط های آموزشی میتوان به نتایج خوبی نائل آمد. به خاطراینکه دانش آموزان به راه حل های کوتاه مدت بیشتر نیازمند هستند تا بلند مدت و در مشاوره گروهی مبتنی بر نظریه انتخاب به کنکاش و بررسی عمیق مسائل نیاز نیست بلکه باید رابطه نامطلوب زمان حال اصلاح شود تا مشکل فرد حل شود. گلاسز بارها خاطر نشان ساخت که نظریه انتخاب و واقعیت درمانی نظام کنترل درونی را شکل میدهند که برای بهبودی سلامت روان نیاز است [۷۸]. در حقیقت واقعیت درمانی یا نظریه انتخاب تمام اعمال ما را تلاشی در جهت برآورده کردن پنج نیاز اساسی میداند اما متأسفانه اعمالی که ما انتخاب میکنیم همیشه «مسئولانه» نیستند. هدف نظریه انتخاب اول کمک برای تشخیص نیازهایی است که مسئولانه برآورده نشده اند و دوم کمک به تصمیم گیری هایی مؤثرتر در این زمینه است. با شناخت نیازهای انسان میتوان انگیزه افراد را برای کارهای مختلف مثل درس خواندن، ورزش کردن، ترک اعتیاد، رژیم گرفتن و غیره بالا برد زیرا یکی از منابع مهم انگیزش انسان، نیازهای اوست. تحقیقات اسکو و اسکو نشان دهنده این امر است که استفاده از فنون مداخله واقعیت درمانی (بر اساس روانشناسی کنترل درونی) با تمرکز بر عواملی که در بهزیستی جسمی و ذهنی مؤثر است، میتواند به مراجعان کمک کند تا مسئولیت انتخاب هایشان را خودشان به عهده گیرند و آنها را در به کارگیری و حفظ یک شیوه زندگی مناسب از جمله داشتن رفتارهای مثبت و روابط اجتماعی، فعالیت های فیزیکی و ورزشی و رژیم مناسب یاری میکند. بارنس و پاریش، نظریه های مربوط به دارو درمانی های مختلف را مورد مطالعه قرار داده و اعلام کردند که این نظریات به قصد کنترل بیرونی، افراد را از انتخاب محروم میسازند و سپس با مقایسه این نظریات با واقعیت درمانی، دیدگاه های گلاسز را ارائه میدهد که چگونه از جهت گیری کنترل شده اجتناب کرده و به افراد کمک میکند که برای یافتن گزینه ها و انتخاب های مثبت بکوشند. شیلینگ فورد و ادواردز در مقاله خود اهمیت کاربرد نظریه انتخاب گلاسز را در برآورده کردن نیازهای فرزندان که والدینشان زندانی هستند نشان میدهند. آنها در مدل درمانی خود توضیح میدهند که چگونه با استفاده از این نظریه، عملکرد درسی، اجتماعی و رفتاری دانش آموزان (مطالعه موردی) میتواند بهبود یابد. میتوان اظهار داشت که مشاوره گروهی با نظریه انتخاب به اختیار و آزادی شخصی نوجوانان در تمام جنبه های زندگی منتهی میشود و نور امید را در دل آنها زنده نگه میدارد؛ بنابراین از آنجایی که نظریه انتخاب مفهوم منسجمی از رفتار انسان را آموزش میدهد



و افراد را به سوی روانشناسی کنترل درونی و دست شستن از کنترل بیرونی دعوت میکند، بر اساس تجربه زمانی که میتوانیم باور خود مبنی بر کنترل بیرونی و اجبار را به یک آگاهی و شناخت صحیح از انتخاب تبدیل کنیم، به خوبی در مسیر یک تغییر اثربخش و طولانی مدت قرار خواهیم گرفت. در اینجا است که به تمرکز برگزیده و سرزنش رفتار و کردار دیگران پایان داده که درواقع هیچ کنترلی هم بر آن نداریم و آماده ایم که در اینجا و هم اکنون رفتارهای اثربخش تری که بر آنها کنترل کافی داریم را انتخاب کنیم [۷۸]. آموزش و مشاوره مبتنی بر نظریه انتخاب موجب میگردد که نوع نگاه و نگرش فرد نسبت به مسائل و رویدادهای زندگی تغییر کند. همچنین، هیجان های مثبت جایگزین هیجان های منفی گشته و این عاملی است که سبب میشود یادگیرنده در فعالیتهای تحصیلی و عاطفی فعال و خودگردان شود و بر شناخت خود تمرکز یابد و از زندگی لذت ببرد [۷۹]. مدیریت زمان نیز از راه های پیشنهادی جهت عدم استفاده بیش از حد اینترنت است. همانطور که می دانیم زمان مهم ترین چیز است که در طول زندگی باید از آن درست استفاده کنیم. استفاده بیش از حد از گوشی و فضای مجازی اعتیاد آور است و باعث می شود زمان زیادی را صرف این کار بکنیم. استفاده از آن ها را محدود کنید و زمانی مشخص برای آن بگذارید؛ مثلاً آخر شب همه ی پیام های پیام رسان ها را پاسخ دهید. درمان اعتیاد به گوشی برای اینکار استفاده از آلارم گوشی است که می توانید زمانی را مشخص کرده و هنگامی که به پایان می رسد هشدار دهد که بدانید از آن برنامه بیش از حد استفاده کرده اید و بهتر بتوانید زمان را مدیریت کنید. یکی از راه های درمان اعتیاد به گوشی، کم کردن زمان استفاده از آن است نه قطع کردن آن. زیرا اگر در ابتدا یک کار را به طور کامل ترک کنید احتمال بازگشت به آن بسیار زیاد است ولی اگر آن را مدیریت کنیم که کم تر شود نتیجه مطلوبی خواهیم گرفت. می توانید برای درمان اعتیاد به گوشی مثلاً استفاده از آن را هر روز یک ساعت کم تر کنید و به تدریج نتیجه می گیرید و اعتیاد شما به آن از بین می رود (کم کردن استفاده). همانطور که می دانید از بین شبکه های اجتماعی تلگرام کاربر پسندتر است؛ زیرا هم به مانند واتساپ قابلیت پیام رسانی را دارد و هم به مانند اینستاگرام می توان کانال و گروه های مختلف خبری و سرگرم کننده را از آن دنبال کرد. تحقیق ها نشان داده که این شبکه اجتماعی استفاده بیشتری دارد حتی با وجود فیلترینگ آن. برای درمان اعتیاد به گوشی می توان استفاده از این برنامه را تا حدودی محدود کرد که راهکار آن بی صدا کردن همه کانال های آن است که مزیت آن این است که فقط نوتیفیکیشن پیام های ضروری به شما اعلام می شود و وقت شما را کم تر هدر می دهد. اینکار نه تنها در درمان اعتیاد به گوشی بسیار موثر است، بلکه باعث می شود شما وقت بیشتری را برای انجام کارهای ضروری خود در دنیای واقعی بگذارید (بستن کانال ها و گروه های غیر ضروری). همچنین سلفی های مکرر نگرفتن نیز به بهبود اعتیاد به اینترنت و تلفن همراه کمک می کند. چون گوشی های هوشمند معمولاً دارای امکانات بسیاری از جمله دوربین های باکیفیت هستند، محبوبیت بسیاری نزد ما دارند. این امکان پیشرفته باعث شده است که دوری از گوشی هایمان را برایمان بسیار سخت کند. راهکار درمان اعتیاد به گوشی در این اوقات این است که از سلفی گرفتن های بی مورد بپرهیزیم که بتوانیم با گذر زمان استفاده از آن را کم تر کنیم. این کار هم باعث بالارفتن اعتماد به نفس ما می شود و هم در درمان اعتیاد به گوشی همراه بسیار کارا است [۸۰] (پرهیز از سلفی گرفتن مداوم). قانون ۲۰-۲۰-۲۰ یکی از قوانین کاربردی در درمان اعتیاد به اینترنت است. این قانون بسیار در درمان اعتیاد به گوشی موثر است. محققان دانشگاه آستون دریافته اند که روش ۲۰-۲۰-۲۰ می تواند به کاهش برخی از علائم چشمی مرتبط با استفاده طولانی مدت از کامپیوتر از جمله فشار، خشکی و سوزش کمک کند. بسیاری از افراد پس از مدت زمان طولانی استفاده از صفحه نمایش کامپیوتر، ناراحتی چشم و مشکلات بینایی را تجربه می کنند، اما امروزه در مشاغل بی شماری این امر اجتناب ناپذیر است. به توصیه محققان، اگر افراد باید به طور مرتب به صفحه نمایش نگاه می کنند، بهتر است قانون ۲۰-۲۰-۲۰ را رعایت کنند. این استراتژی شامل یک استراحت ۲۰ ثانیه ای برای مشاهده چیزی در فاصله ۲۰ فوتی هر ۲۰ دقیقه است. در این مدت، باید به طور مرتب پلک بزنند تا چشم ها راحت باشد. نویسندگان مطالعه توضیح دادند که این رویکرد می تواند به کاهش برخی از علائم چشمی مرتبط با استفاده طولانی مدت از رایانه کمک کند. محققان پی بردند که پس از مطالعه، علائم چشمی شرکت کنندگان تا حد زیادی به حالت قبل از مداخله بازگشته است. تحقیقات قبلی نشان داده است که حدود نیمی از افرادی که از رایانه برای شغل خود استفاده می کنند، از خستگی چشم، خشکی، سوزش، سردرد یا تاری دید رنج می برند. ما

معمولاً حدود ۱۵ بار در دقیقه پلک می‌زنیم، اما وقتی به صفحه خیره می‌شویم، این رقم به حدود نصف این میزان یا کمتر می‌رسد. همین امر می‌تواند خطر خشکی، تحریک و خستگی چشم‌ها را افزایش دهد [۸۱]. معمولاً از راه‌های درمان اعتیاد به گوشی دوری از آن است. بسیاری از ما به جای ساعت زنگدار از آلارم گوشی برای تنظیم ساعت استفاده می‌کنیم. این کار خود باعث می‌شود دسترسی به گوشی بیشتر شود. ساعت‌های زنگدار را برای این کار استفاده کنید که کم‌تر به گوشی گرایش پیدا کنید (جایگزین کردن ساعت به جای گوشی). وقت گذراندن با خانواده بسیار شیرین و لذت بخش بوده و در استفاده کمتر از گوشی تاثیر زیادی دارد. آخر هفته و یا روزهایی که با خانواده به تفریح می‌روید و وقت می‌گذرانید بهترین زمان برای استراحت دادن به گوشی هوشمندتان است که می‌توانید آن را در خانه بگذارید که جلوی دیدتان نباشد و از زندگی بیشتر لذت ببرید. انجام این کار به تدریج به درمان اعتیاد به گوشی بسیار کمک می‌کند. معمولاً اکثریت ما از بازی‌های آنلاین لذت می‌بریم و با در دسترس بودن اینترنت ممکن است ساعت‌ها مشغول به بازی باشیم. پیشنهاد ما این است که همه ی بازی‌های نصب شده ی روی گوشی خود را حذف کنید و اینترنت خود را قطع کرده که کم‌تر به بازی‌های آنلاین بپردازید این کار می‌تواند به درمان اعتیاد به اینترنت کمک کند (حذف بازی‌های روی گوشی). همه ما با برنامه‌ها، ایمیل‌ها و رسانه‌های اجتماعی که همگی در نوک انگشتان ما قرار دارند، دائماً حواس‌مان را به دنیای موبایل پرت می‌کنیم. ممکن است استفاده از یک اپلیکیشن برای ترک اعتیاد به گوشی غیر منطقی به نظر برسد، اما در عصری که تقریباً برای همه چیز از گوشی‌های هوشمند خود استفاده می‌کنیم، مبارزه آتش با آتش منطقی است. در اینجا چند اپلیکیشن وجود دارد که می‌توانند به شما کمک کنند تا استفاده از موبایل را کنترل کنید (استفاده از برنامه‌های ترک گوشی).

Android Off time iOS برنامه off time با مسدود کردن برنامه‌های مزاحم مانند فیس‌بوک و بازی‌ها و فیلتر کردن ارتباطات، به کاربران کمک می‌کند تا از وابستگی به این برنامه‌ها جدا شوند. این برنامه اطلاعاتی در مورد میزان استفاده شما از گوشی هوشمند می‌دهد و می‌توانید حالت‌های سفارشی مانند کار، خانواده، یا زمان من را انتخاب کنید تا اطمینان حاصل کنید که به چیزهایی که نیاز دارید دسترسی دارید، اما به برنامه‌هایی که صرفاً حواس شما را پرت می‌کنند، دسترسی ندارید. تجزیه و تحلیل استفاده از تلفن و برنامه می‌تواند زنگ خطر مهمی باشد و به شما کمک کند عادت‌های خود را مهار کنید.

Break Free دارای ویژگی‌های ردیابی استفاده است که در بسیاری از برنامه‌های مشابه یافت می‌شود، اما تفاوت آن در این است که اطلاعات را به یک «نمره اعتیاد» آسان برای درک تجزیه می‌کند. همچنین به شما نشان می‌دهد که هر چند وقت یک‌بار قفل صفحه گوشی خود را باز می‌کنید و میزان مصرف روزانه‌تان را به‌طور جامع ثبت می‌کند. این سیستم آن را برای کسانی که دوست دارند هدف گذاری کنند و خود را به چالش بکشند، به انتخابی عالی تبدیل می‌کند. تلاش برای اینکه ببینید چقدر می‌توانید نمره اعتیاد خود را پایین بیاورید، تقریباً می‌تواند اعتیادآور ولی مفید و لذت بخش باشد. اگر متوجه شدید که به رویکرد تهاجمی‌تری برای ترک اعتیاد دیجیتال نیاز دارید، Flipd برنامه مناسب شماست. Flipd به شما این امکان را می‌دهد که گوشی خود را برای مدت زمان مشخصی قفل کنید و پس از انجام این کار، دیگر راه برگشتی وجود ندارد. حتی راه اندازی مجدد گوشی، برنامه را غیرفعال نمی‌کند، بنابراین تقلب برای شما غیرممکن است! حتی می‌توان از Flipd برای خارج کردن یک کاربر از دستگاه کاربر دیگر از راه دور استفاده کرد، که برای تیم‌هایی که می‌خواهند یکدیگر را ثابت نگه دارند، مفید است. این برنامه‌هایی که نام بردیم در درمان اعتیاد به گوشی همراه بسیار کاربردی هستند. این اپ‌ها به صورت رایگان و در دو نسخه اندروید و iOS موجود هستند. این برنامه‌ها عملیات گوشی را ثبت می‌کنند و نشان می‌دهند در آن روز چند بار قفل گوشی باز و بسته شده است. البته برنامه اپ داکس فقط برای گوشی‌های اندروید قابل نصب است و به شما اجازه می‌دهد که برای هر برنامه به صورت مجزا زمان استفاده را مشخص کنید.

Flipd onward هم از برنامه‌های غیر رایگان است اما امکانات زیادی را داراست. برای کاربران اپل قابل استفاده می‌باشد این برنامه نیز استفاده از برنامه‌های گوشی را محدود کرده اما می‌توانید پیش فرض آن را تغییر دهید و زمان استفاده از برنامه‌ها را افزایش دهید. اما برنامه ششم استفاده از برنامه‌ها را مشخص می‌کند و بعد از اتمام مهلت استفاده از آن‌ها، گوشی را قفل کرده و تنها گوشی را با پرداخت هزینه باز می‌کند. این برنامه‌ها در درمان اعتیاد به گوشی از بهترین راه حل‌ها

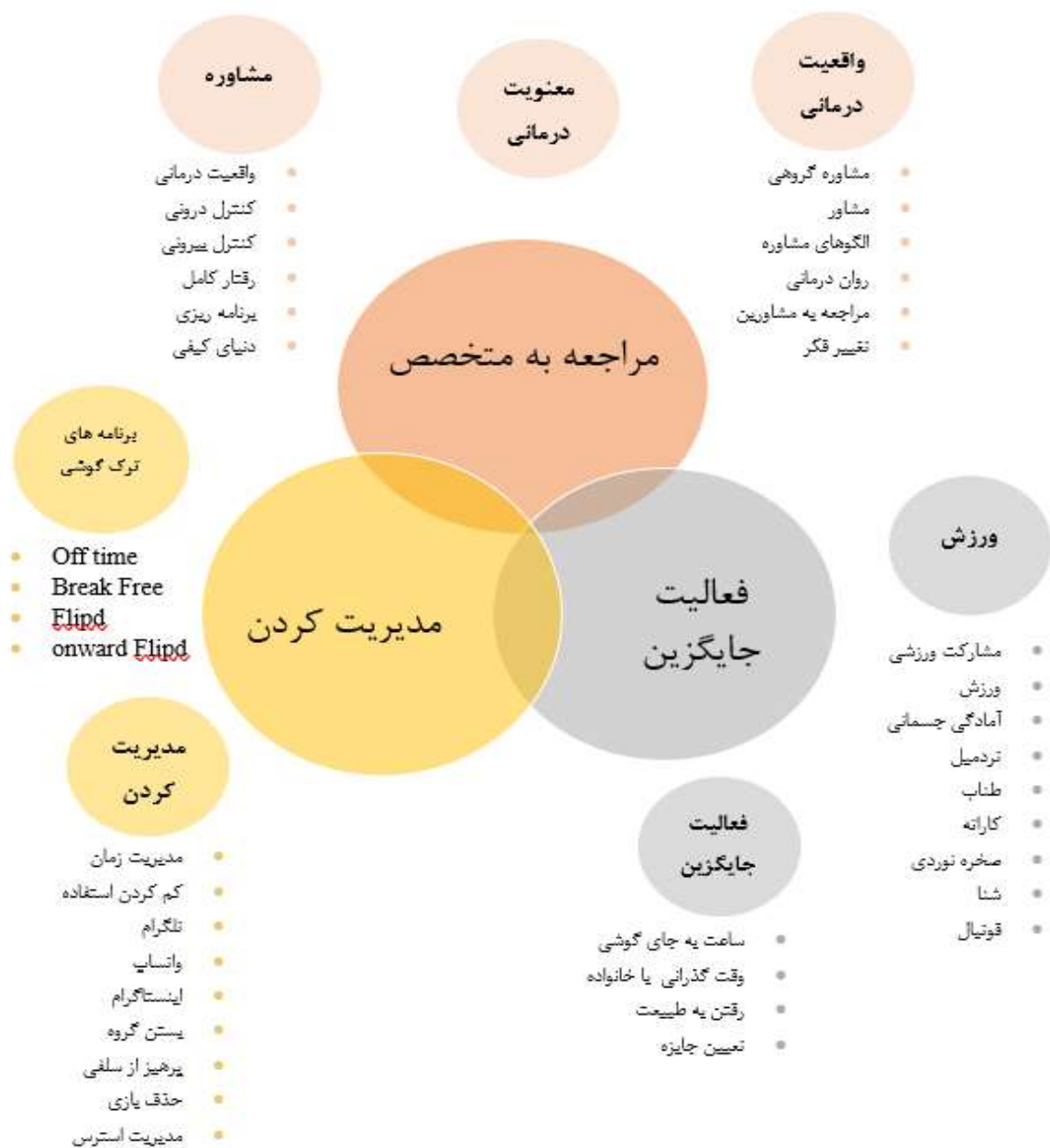
هستند [۸۲]. همانطور که می دانید خیلی از راه های دیگر برای درمان اعتیاد به گوشی وجود دارند که ما از آن ها بی خبریم و تنها مشاوران آن ها را می دانند. مراجعه به مشاورین در این زمینه راه خوبی است زیرا می توانید با کم ترین زمان اعتیاد خود را از بین ببرید. برای جلوگیری از اعتیاد به هر چیزی به خصوص در دنیای امروز به گوشی، باید فعالیت های جایگزین و سازنده را در زندگی تان جای دهید. مثلاً ورزش کنید، کتاب بخوانید، با دوستان و خانواده وقت بگذرانید یا مهارت های جدیدی یاد بگیرید. اولین کاری که در این مرحله باید انجام دهید این است که محرکها را بشناسید، یعنی چیزهایی که شما را به این موضوع سوق می دهند تا مدام زمان خود را با گوشی سپری کنید. وقتی این محرک ها را شناختید به فکر گزینه های جایگزین باشید یعنی چیزهایی که می تواند همان نیازها را برای شما برطرف کند. به عنوان مثال اگر زمان زیادی را در گروه های مختلف مجازی می گذرانید چون تمایل بیشتری برای داشتن ارتباط اجتماعی دارید؛ بهتر است این زمان را صرف رابطه ها و گپ و گفت های حضوری و چهره به چهره کنید (انجام فعالیت های جایگزین). یکی دیگر از کارهایی که می توان برای ترک اعتیاد به موبایل انجام داد رفتن به کوه و کمر برای پیک نیک است. یعنی مکان ها و مناطقی که به خاطر بکر بودنشان سرویس های مخابراتی و اینترنت جواب گو نیست برای همین هم خواه ناخواه استفاده از گوشی امکان پذیر نیست. اما اگر به سراغ این روش رفتید برای اینکه سایر دوستان و آشناها را از نگرانی در بیاورید بد نیست که پیش از سفر در همان شبکه های اجتماعی که عضو هستید به آنها اطلاع رسانی کنید تا همگی باهم آسوده خاطر باشید (رفتن به طبیعت). تغییر فکر شما و فرزندان باعث تغییر احساسات و رفتارهای او می شود. به عبارت دیگر اگر تفکر خودتان و فرزندان را در مورد استفاده از تلفن همراه عوض کنید می توانید احساس راحتی کنید و کمتر از آن استفاده کنید. برای همین هر بار وقتی این فکر به سرتان زد که بیشتر از حد مجاز موبایل چک کنید، پیش از اینکه وارد عمل شوید این را در نظر داشته باشید که آیا واقعا چک کردن پیام های فان یک کانال تلگرامی یا یک صفحه در اینستاگرام در فاصله های زمانی کوتاه تا چه اندازه ضروری است؟ یا اگر کمی دیرتر به سراغ آنها بروید چه اتفاق خاصی در دنیای شما خواهد افتاد؟ اغلب اعتیاد به گوشی و اینترنت به عنوان یک راه فرار از استرس و اضطراب شناخته می شود. پس یادگیری تکنیک های مدیریت استرس مانند تمرین ذهنی، یوگا و تنفس عمیق می تواند به شما کمک کند تا از غرق کردن خود و فرزندان در دنیای مجازی برای فرار از مشکلات دنیای واقعی در امان بمانید (مدیریت استرس). یکی از روش هایی که در کم کردن وابستگی می توان از آن استفاده کرد و همیشه جواب گرفت، در نظر گرفتن هدیه و جایزه برای فرزند و دانش آموز است. این راهکار روشی است که شاید پیش پا افتاده به نظر برسد؛ اما تاثیرگذار است به طور مثال در ازای هر تعداد ساعتی که در استفاده از گوشی صرفه جویی می کند می توانید او را به یک خرید ساده یا صرف یک وعده غذایی لذیذ مهمان یا هر چیز کوچک دیگر کنید (تعیین جایزه). اگر در خانه هستید سعی کنید موبایل را جایی بگذارید که جلوی چشم و در معرض دید فرزندان نباشد یا ترجیحا آن را روی حالت بی صدا بگذارید تا صدای پیام های پرشماری که مدام به تلگرام واتس آپ و ... می آید او را وسوسه و در نهایت حواسش را از کار، مطالعه یا معاشرتی که دارید پرت نکند [۸۳] (ندیدن گوشی).

نتایج کدگذاری باز، محوری و گزینشی یا انتخابی برای راهکارهای پیشگیری و جلوگیری از اعتیاد به اینترنت در دانش آموزان حاصل از استخراج داده ها از متن جمع آوری شده به روش روایتی، در جدول زیر ارائه شده است:

مرحله اول: کد گذاری باز (مفاهیم)	مرحله دوم: کد گذاری محوری (دسته بندی)	مرحله سوم: کد گذاری گزینشی (ابعاد)
واقعیت درمانی	واقعیت درمانی	مراجعه به متخصص
کنترل درونی		
کنترل بیرونی		
رفتار کامل		
برنامه ریزی		

راهکار			دنیای کیفی
			دنیای واقعی
		معنویت درمانی	معنویت
			معنویت درمانی
		مشاوره	مشاوره گروهی
			مشاور
			الگو های مشاوره
			روان درمانی
			مراجعه به مشاورین
			تغییر فکر
	مدیریت کردن	مدیریت کردن	مدیریت زمان
			کم کردن استفاده
			تلگرام
			واتساپ
			اینستاگرام
			کانال
			بستن گروه های غیر ضروری
			پرهیز از سلفی گرفتن مداوم
			حذف بازی های روی گوشی
			مدیریت استرس
			ندیدن گوشی
		اپلیکیشن ترک گوشی	استفاده از برنامه های ترک گوشی
			Off time
			Break Free
			Flipd
			Flipd Onward
	فعالیت جایگزین	فعالیت های جایگزین	قانون ۲۰-۲۰-۲۰
			جایگزین کردن ساعت به جای گوشی
			وقت گذراندن با خانواده
			انجام فعالیت های جایگزین
			رفتن به طبیعت
			تعیین جایزه
		ورزش	مشارکت ورزشی
			ورزش

راهکار			فعالیت های جسمانی
			آمادگی جسمانی
			تردمیل
			طناب زدن
			طناب کشی
			کاراته
			سخره نوردی
			شنا
			فوتبال



**نتیجه گیری:** با بررسی متون و با استفاده از روش گردند تئوری یا داده بنیاد به نتیجه رسیدیم که راهکارهای پیشگیری و جلوگیری از اعتیاد به اینترنت شامل مدیریت زمان، استرس، استفاده و استفاده از برنامه های ترک گوشی، حتی در موارد شدید تر مراجعه به متخصص و در موارد خفیف تر جایگزین کردن اینترنت و تلفن همراه و تبلت و... با فعالیت های لذت بخش دیگر نظیر ورزش، وقت گذرانی همراه خانواده، رفتن به طبیعت و... پیشنهاد شده است.

## ۶. جمع بندی

در این روایت پژوهی به بررسی علل، پیامد ها و راهکار های مرتبط با اعتیاد به اینترنت پرداخته شد. هدف این روایت پژوهی کمک به والدین و معلمان جهت شناخت و درک بهتر موضوعی است که امروزه در اکثر کودکان و نوجوانان دیده می شود. با شناخت بیشتر اعتیاد به اینترنت و به کار بستن و مداخله به هنگام و زود هنگام میتوان آسیب های این نوع از اعتیاد را کاهش و به حداقل رساند. در علل به سه علت کلی فردی، اجتماعی و محیطی دست یافتیم. عوامل فردی مانند احساسات و عواطف فرد، نوع شخصیت فرد، هوش و ساختار مغز، هورمون ها و جنسیت فرد را میتوان نام برد. عوامل اجتماعی شامل رفتار های والدین، معلمان و همکلاسی ها و عوامل محیطی نیز شامل جو حاکم در مدرسه، فقدان سرگرمی و جذابیت برنامه ها است. پیامد ها نیز دو دسته اجتماعی و فردی تقسیم می شوند. پیامد های اجتماعی شامل: انزوای اجتماعی و به وجود آمدن مشکلاتی در خانواده است. همچنین پیامد های فردی شامل ابتلا به انواع مشکلات جسمی، روانی، تحصیلی و تغییرات متعدد در سبک زندگی می شود. راهکار های زیادی برای حل، پیشگیری و مداخله به هنگام این موضوع وجود دارد که ما به بررسی تعدادی از آنها پرداختیم. راهکار های پرداخته شده در افراد کثیری آزمایش شده و مفید واقع شده است. راهکار ها شامل مدیریت زمان، استرس، استفاده و استفاده از برنامه های ترک گوشی، حتی در موارد شدید تر مراجعه به متخصص و در موارد خفیف تر جایگزین کردن اینترنت و تلفن همراه و تبلت با فعالیت های لذت بخش دیگر نظیر ورزش، وقت گذرانی همراه خانواده، رفتن به طبیعت و گاهی صخره نوردی است.

## منابع

- (۱) مشارکت کنندگان ویکی پدیا «Internet addiction disorder» در دانشنامه ویکی پدیا انگلیسی، بازبینی شده در ۱۹ مه ۲۰۱۰.
- (۲) دانشکده صنعت هواپیمایی کشور (بی تا). اعتیاد اینترنتی (مجازی) و راههای مقابله با آن.  
<https://www.catc.ac.ir/it-mnu/itnews-infomnu/itannouncement/2702-921129-it1.html>
- (۳) Esen, B., Aktas, E., & Tuncer, I. (2013). An analysis of university students internet use in relation to loneliness and social self-efficacy. *Procedia- Social and Behavioral Sciences*, 1504-1508
- (۴) مشایخ، مریم و برجعلی، احمد (۱۳۸۲). بررسی رابطه احساس تنهایی با نوع استفاده از اینترنت در گروهی از دانش آموزان دبیرستانی، تازه های علوم شناختی، ۵(۱) ۳۹-۴۴
- (۵) کاظمی سیرکانه، سیده آرزو، هاشمی، تورج، و ماشینچی عباسی، نعیمه. (۱۳۹۶). احساس تنهایی، خودکارآمدی اجتماعی و اعتیاد به اینترنت. *کنگره انجمن روانشناسی ایران*.
- (۶) استاذزاده، عاطفه. (۱۳۹۶). رابطه اعتیاد به اینترنت و ویژگی های پنج عاملی شخصیت نفو. *کنگره انجمن روانشناسی ایران*.
- (۷) کاظمی سیرکانه، سیده آرزو، هاشمی، تورج، و ماشینچی عباسی، نعیمه. (۱۳۹۶). احساس تنهایی، خودکارآمدی اجتماعی و اعتیاد به اینترنت. *کنگره انجمن روانشناسی ایران*.
- (۸) Jeong, E. J., & Kim, D. H. (2011). Social activities, self-efficacy, game attitudes, and game Addiction. *Cyber Psychology, Behavior, and Social Networking*, 14(4), 213-221
- (۹) Connolly, J. (1989). Social self-efficacy in adolescence relations with self-concept, social adjustment, and mental health. *Canadian Journal of Behavioral Science*, 21, 258-269



- ۱۰) Hardie E, Tee MY. Excessive internet use: The role of personality; loneliness and social support networks in internet addiction. *Aust J Emerg Tech Soc* 2007; 5(1): 34-44.
- ۱۱) Bagby R, Vachon D, Bulmash EL, Toneatto T, Quilty LC, Costa P. Pathological gambling and five- factor model of personality. *J Affect Disord* 2007; 43(17): 873-90.
- ۱۲) Gombor A, Vas LA. Nation and gendered-based study about the relationship between the big five and motives for internet use: A Hungarian and Israeli comparison. *Theory and Science* 2008; 10(1): 1-6.
- ۱۳) Kunimura M, Thomas V. Summary and review of the NEO-PI-R personality test. *Journal of Loyola Mary mount University* 2000; 38(4): 1-13.
- ۱۴) شائق، سمیه، آزاد، حسین، و بهرامی، هادی. (۱۳۸۸). بررسی اعتیاد به اینترنت و رابطه آن با ویژگی های شخصیتی در نوجوانان تهران. *اصول بهداشت روانی*، ۱۱(۲) (پیاپی ۴۲)، ۱۴۹-۱۵۸.
- ۱۵) سهرابی، فرامرز. دارابی، افسانه. راستگو، ناهید. جلالوند، محمد. اعظمی، یوسف. (۱۳۹۵). نقش واسطه گری طرحواره های ناسازگار اولیه در رابطه بین سبک های دلبستگی و افسردگی در دانشجویان. *فرهنگ مشاوره و رواندرمانی*. ۷(۲۵): ۹۱-۱۱۰.
- ۱۶) مغنی زاده، زهرا. نجار، علی (۱۳۹۵). بررسی رابطه ی بین سبک های دل بستگی با اعتیاد به اینترنت در دانشجویان. *مجله اصول بهداشت روانی*، ۱۸(۴): ۲۲۰-۲۲۶.
- ۱۷) Senormanci, O. Senormanci, G. Guclu, O. & Konkan, R. (۲۰۱۴). Attachment and family functioning in patients with internet addiction. *Gen Hosp Psychiatry*, ۳۶(۲), ۲۰۳-۲۰۷.
- ۱۸) Konok, V. Gigler, D. Bereczky, B. M. & Miklósi, Á. (۲۰۱۶). Humans' attachment to their mobile phones and its relationship with interpersonal attachment style. *Computers in Human Behavior*, ۶۱, ۵۳۷-۵۴۷.
- ۱۹) Eichenberg, C. Dyba, J. & Schott, M. (۲۰۱۷). [Attachment Style, Motives for Use and Internet Addiction]. *Psychiatr Prax*, 44(۱), 4۱-۴۶.
- ۲۰) Gray JA. The psychophysiological basis of introversion-extraversion. *Behav Res Ther* 1970; 8:249-66
- ۲۱) فیاضی، مرتضی، حسنی، جعفر، و محمدخانی، شهرام. (۱۳۹۵). نقش سیستم های مغزی- رفتاری در اعتیاد به اینترنت: بر اساس - نظریه تجدیدنظر شده حساسیت به تقویت. *مجله علمی دانشگاه علوم پزشکی ایلام*، ۲۴(۲)، ۱۱۹-۱۲۹.
- ۲۲) سلطانی، مهری. فولادوند، خدیجه و فتاحی آشتیانی، علی (۱۳۸۹). رابطه هویت و هیجان خواهی با اعتیاد اینترنتی. *مجله علوم رفتاری*، ۴(۳): ۱۹۷-۱۹۱.
- ۲۳) درگاهی، منصور و رضوی، حسین. (۱۳۸۶). اعتیاد به اینترنت و عوامل مؤثر بر آن در ساکنان منطقه ۲ غرب تهران. *مجله پایش*. ۶(۳): ۲۷۲-۲۶۵.
- ۲۴) کلهر، ندا و احقر، قدسی (۱۳۹۵). رابطه اعتیاد به اینترنت با هوش های چندگانه گاردنر و پیشرفت تحصیلی. *روان شناسی کاربردی*، ۱۰(۴) (پیاپی ۴۰)، ۵۴۳-۵۵۹.
- ۲۵) خبرگزاری مهر (۱۳۹۱). کشف متغیر ژنتیکی اعتیاد به اینترنت. [mehrnews.com/xjkXY](http://mehrnews.com/xjkXY)
- ۲۶) لمبک، فلزی، دنیای دوپامین، چاپ اول، انتشارات مازیار، ۱۴۰۱
- ۲۷) خسروی، زهره و صحرایی، علیزاده. (۱۳۹۰). رابطه اعتیاد به اینترنت با عملکرد خانواده و سلامت روان در دانش آموزان. *مطالعات روانشناختی*، ۸(۱۴) ۸۳-۵۹.
- ۲۸) دانشور، احسان. (۱۴۰۱). اعتیاد دانش آموزان به اینترنت و تلفن هوشمند بعد از همه گیری کووید-۱۹. *کنفرانس ملی مدیریت، روان شناسی و علوم رفتاری*
- ۲۹) ایمانی، مهدی و شیرالی نیا، خدیجه. (۱۳۹۴). نقش کارکرد و فرآیند خانواده در اعتیاد به اینترنت نوجوانان. *مشاوره و روان درمانی خانواده*، ۵(۲)، ۱۴۲-۱۶۳.

- (۳۰) خانجانی، مهدی. قنبری، فرشته و نعیمی، ابراهیم (۱۳۹۸). بررسی ارتباط کارکرد خانواده، سبک دلبستگی و سبک های تربیتی والدین با اعتیاد به اینترنت در نوجوانان. فرهنگ مشاوره و روان درمانی (فرهنگ مشاوره)، ۱۰(۱)، ۱۲۱-۱۴۲.
- (۳۱) Park, S. K., J. Y. Kim, and C. B. Cho. 2008. "Prevalence of Internet Addiction and Correlations with Family Factors among South Korean Adolescents." *Adolescence* 43 (172): 895-909.
- (۳۲) گنتری، دویل (۱۳۹۰) مدیریت خشم، راهنمای کاربردی برای همگان. ترجمه ی منصور بیرامی و پروانه علائی. تهران: نیک ملکی
- (۳۳) طباطبائی راد، الهه السادات. اکبری، افضل. (۱۳۹۵) پیش بینی اعتیاد به اینترنت و اضطراب اجتماعی بر اساس سبک های فرزند پروری در نوجوانان شهر سبزوار. مجله آموزش و سلامت جامعه. ۳(۴): ۵۸-۵۲
- (۳۴) Sclafani JD. (2004). The educated parent – recent trends in raising children. (*Child Psychology and Mental Health*). Westport/CT: Greenwood.
- (۳۵) Rosenthal M. (2009). The 4 parenting styles: What works and What doesn't. API's ۲۰۱۷ Annual Appeal Campaign with a Financial Contribution. <http://theattachedfamily.com/membersonly/?p=215>
- (۳۶) Davies D. (2011). The family environment. In: Working with adolescents: A guide for practitioners. Edited by J.A. Laser and N. Nicotera. New York, NY: Guilford: 71-93.
- (۳۷) Woolfolk A. (2010). Educational psychology. 11<sup>th</sup> ed. Upper Saddle River: Pearson
- (۳۸) Nease L, Austin MW. (2010). Fatherhood – philosophy for everyone: The Dao of daddy. Malden/M A: BlackWell.
- (۳۹) Bornstein, M. H. & Zlotnik, D. (۲۰۰۸). Parenting Styles and their Effects A۲ – Haith, Marshall M. In J. B. Benson (Ed.), Encyclopedia of Infant and Early Childhood Development (pp. ۴۹۶-۵۰۹). San Diego: Academic Press.
- (۴۰) کشاورز، سمیه. پرداختی، مهدی و کاکاوند، علیرضا. (۱۴۰۰). رابطه سبک های فرزند پروری با اعتیاد به اینترنت: نقش واسطه ای هوش اخلاقی.
- (۴۱) Buckingham, D., & Willett, R. (Eds.). (2013). Digital generations: Children, young people, and the new media. New York: Routledge.
- (۴۲) ساروخانی، باقر و صداقتی فرد، مجتبی. (۱۳۸۸). شکاف نسلی در خانواده ایرانی؛ دیدگاه ها و بینش ها. پژوهش نامه علوم اجتماعی، ۳(۴)، ۷-۳۱.
- (۴۳) Aggarwal, M., Rawat, M. S., Singh, S., Srivastava, S., & Gauba, P. (2017). Generation gap: An emerging issue of society. *International Journal of Engineering Technology Science and Research*, 4(9), 973-983.
- (۴۴) Lam, L.T., Peng, Z.W., Mai, J.C., & Jing, J. (2009). Factors associated with Internet addiction among adolescents. *Cyber Psychology and Behavior*, 12(5), 551-555.
- (۴۵) Yen, J. Y., Yen, C. F., Chen, C. C., Chen, S.H., & Ko, C.H. (2007). Family factors of internet addiction and substance use experience in Taiwanese adolescents. *CyberPsychology & Behavior*, 10(3), 323-329.
- (۴۶) زربخشی بحری، محمدرضا؛ راشدی، وحید و خادمی، محمدجواد. (۱۳۹۱). احساس تنهایی و اعتیاد به اینترنت در دانشجویان. مدیریت ارتقای سلامت، ۲(۱)، ۳۲-۳۸.
- (۴۷) شالچی، بهزاد، و کلاهی حامد، صبا. (۱۳۹۷). ارتباط ساختاری شکاف میان-نسلی با اعتیاد به اینترنت در میان نوجوانان. خانواده و پژوهش، ۱۵(۳) (پیاپی ۴۰)، ۹۷-۱۱۱.
- (۴۸) Çevik, G. B., and M. A. Yildiz. 2017. "The Roles of Perceived Social Support, Coping, and Loneliness in Predicting Internet Addiction in Adolescents." *Journal of Education and Practice* 8 (12): 64-73

- ۴۹) Jia, J., D. Li, X. Li, Y. Zhou, Y. Wang, W. Sun, and L. Zhao. 2018. "Peer Victimization and Adolescent Internet Addiction: The Mediating Role of Psychological Security and the Moderating Role of Teacher-Student Relationships." *Computers in Human Behavior* 85: 116–124. Doi: 10.1016/j.chb.2018.03.042.
- ۵۰) پایگاه گاردین، شریفی نژاد، تکتم (۱۴۰۲). <https://qudsonline.ir>.
- ۵۱) پایگاه بهشتیان (۱۴۰۲). <https://beheshtian.ir/mag/social-media-and-depression>.
- ۵۲) کیامرثی، آذر، و آریاپوران، سعید. (۱۳۹۴). شیوع اعتیاد به اینترنت و رابطه ی آن با تعلل ورزی و پرخاشگری در دانش آموزان. روانشناسی مدرسه، ۴(۳) (پیاپی ۱۵)، ۶۷-۸۵.
- ۵۳) مسعودنیا، ابراهیم. (۱۳۹۱). اعتیاد به اینترنت و خطر بروز اختلال خواب در نوجوانان. تحقیقات علوم رفتاری، ۱۰(۵) (پی در پی ۲۶)، ۳۵۰-۳۶۲.
- ۵۴) اخوان کاظمی، یهمن (۱۳۹۲). تاثیر امواج موبایل بر بخش های مختلف بدن. <https://pr.kums.ac.ir/fa/article/print/299>
- ۵۵) دکتر زندی (بی تا). چاقی مفرط ناشی از فضای مجازی. <https://dr-zandi.com/obesity-and-virtual-space>
- ۵۶) پایگاه اطلاع رسانی حوزه (۱۳۹۳). اثرات مثبت و منفی اینترنت بر سبک زندگی. <https://noo.rs/NEejI>.
- ۵۷) ربیعی، علی و محمد زاده یزد، فرشته. (۱۳۹۲). آسیب شناسی فضای مجازی: بررسی تأثیر استفاده از اینترنت بر انزوای اجتماعی دانشجویان. فصلنامه راهبرد اجتماعی فرهنگی، ۲(۶)، ۴۳-۶۰.
- ۵۸) زندوانیان، احمد؛ حیدری، مریم؛ اقری، ریحانه و عطارزاده، فاطمه. (۱۳۹۲). آسیب های فضای مجازی در بین دانش آموزان دختر. فصلنامه مطالعات فرهنگ - ارتباطات، ۱۴ (۲۳)، ۱۹۵-۲۱۶.
- ۵۹) Bjerregaard, M. (2010). Facebook's effects on subtle emotion coding, academic performance, and identity protection. (Doctoral dissertation, Southern Utah University). Retrieved from Southern Utah University Web-site.
- ۶۰) Stollak, M. J., Vandenberg, A., Burklund, A., & Weiss, S. (2011, February). Getting social: The impact of social networking usage on grades among college students. In *Proceedings from ASBBS annual conference* (Vol. 18, No. 1, pp. 859-865).
- ۶۱) Alwagait, E., Shahzad, B., & Alim, S. (2015). Impact of social media usage on students academic performance in Saudi Arabia. *Computers in Human Behavior*, 51, 1092-1097.
- ۶۲) Paul, J. A., Baker, H. M., & Cochran, J. D. (2012). Effect of online social networking on student academic performance. *Computers in Human Behavior*, 28(6), 2117-2127.
- ۶۳) جعفری، علی، شهابی، بهجت، (۱۳۹۸). تاثیر شبکه های اجتماعی مجازی در عملکرد تحصیلی دانش آموزان، [https://jti.atu.ac.ir/article\\_10679\\_285c036927b8abccebd5dd7d06a303](https://jti.atu.ac.ir/article_10679_285c036927b8abccebd5dd7d06a303)
- ۶۴) گنجی، بی نظیر، توکلی، سمیرا، بنی اسدی شهربابک، فائزه، و اسدی، سکینه. (۱۳۹۵). بررسی رابطه بین اعتیاد به اینترنت و اشتیاق تحصیلی دانشجویان. راهبردهای آموزش (راهبردهای آموزش در علوم پزشکی)، ۹(۲)، ۱۵۰-۱۵۵.
- ۶۵) Motidost Komleh R, Hosseini A, Fata L, Mirhosseini F, Bigdeli S. Investigating the Relationship Between Internet Addiction and Academic Achievement of Medical Students. *IJHSE*. 2015; 3(2): 528-34.
- ۶۶) اقدسی، علی نقی، و محمودی، ایرج. (۱۳۹۰). بررسی رابطه استفاده از اینترنت و انزوای اجتماعی (مطالعه موردی: دانشجویان دانشگاه آزاد اسلامی واحد تبریز). مطالعات جامعه شناسی، ۳(۱۱)، ۷۹-۹۲.
- ۶۷) Bamdi N, Bamdi B. Investigating the Role of Sport in Preventing Students from Being Addicted. The First National Congress of New Achievements in Physical Education and Sport: International Chabahar University; 2015:1-8 (Full Text in Persian)

- ۶۸) Hazar K, Mamak H, Çinar V. Investigation Of The Internet And Computer Game Addiction In China V. High School Students Relationship Between Sports Participation Level And Some Variables. *Beden Egitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*. 2015;9 (2):917-931
- ۶۹) Park J-A, Sung J, Kim M-K, Kim S-K. Effect of Service Quality on Revisit Intention and Word-of-Mouth at the F-1 Chinese Grand Prix. *International Journal of Applied Sports Sciences*. 2016;28 (1):42-5.
- ۷۰) رحیمی ریگی، زهرا، مرادی، محمد رضا، و امید، علیرضا. (۱۳۹۸). رابطه بین مشارکت در فعالیت های ورزشی و اعتیاد به اینترنت در دانشجویان دانشگاه های شهرکرد. سلامت اجتماعی، ۶(۴)، ۴۳۹-۴۴۷.
- ۷۱) باشگاه خبرنگاران جوان (۱۳۹۷). ترفند هایی برای ترک اعتیاد کودکان به اینترنت/ ورزش های محبوب کودکان را بشناسید. <http://www.yjc.ir/00SmRT>
- ۷۲) Behmanesh Z, Kheramine S, Ramazani KH. [The effectiveness of group training based on Choice Theory on identity crisis and mental health of high school male students in second grade in Dogonbadan]. *Armaghane Danesh*. ۲۰۲۰; ۲۵(۵):۶۴۲-۵۶. <http://armaghanj.yums.ac.ir/article-1-2679-en.html>.
- ۷۳) Zare F, Namdarpour F. [The effectiveness of Choice Theory training on the mental health of adolescent girls]. *International Archives of Health Sciences*. 2020; 7(3):120-131. [https://doi.org/10.4103/iahs.iahs\\_4\\_20](https://doi.org/10.4103/iahs.iahs_4_20)
- ۷۴) Hassanzadeh F, Sabzi Z, Ahsanian E, Hojjati H. [The correlation between internet addiction and loneliness in adolescents in Golestan Province]. *Journal of Health Promotion Management*. 2018; 6 (6) :8-14 URL: <http://jhpm.ir/article-1-716-fa.html>. <https://doi.org/10.21859/jhpm-07042>
- ۷۵) صفری، سعیده، سلیمانیان، علی اکبر، و جاجرمی، محمود. (۱۴۰۰). اثربخشی آموزش «واقعیت درمانی» بر اعتیاد به اینترنت و ادراک حمایت اجتماعی-خانواده در دختران نوجوان. مدیریت ارتقای سلامت، ۱۰(۵)، ۱۰۷-۱۲۰.
- ۷۶) Derikvand P, Pundehnejhadan F, Doraghi B, editors. The relationship between spiritual intelligence and Drug Addiction (Attachment) Internet. 1th National Congress of Education and Psychology, Shiraz, opinion makers, young entrepreneurs Company; 2014.
- ۷۷) سپاسی، ندا، نریمانی، محمد، موسی زاده، توکل، و تکلوی، سمیه. (۱۳۹۹). تاثیر معنویت درمانی در بهبود علائم اعتیاد به اینترنت و ارتقای کیفیت زندگی دانشجویان. سلامت و مراقبت، ۲۲(۳)، ۲۲۴-۲۳۵.
- ۷۸) Glasser W. Choice theory: A new psychology of personal freedom. New York: Harper Collins; 1999.
- ۷۹) ملکی تبار، محمود، و ریاحی، موسی. (۱۳۹۵). بررسی اثربخشی مشاوره گروهی بر مبنای نظریه انتخاب بر کاهش اعتیاد به اینترنت. طب انتظامی، ۵(۵)، ۳۳۱-۳۴۰.
- ۸۰) مرکز مشاوره روان آرام (۱۴۰۰). درمان اعتیاد به گوشی. <https://ravanaramclinic.com>
- ۸۱) باشگاه خبرنگاران جوان (۱۴۰۱). قانون طلایی ۲۰-۲۰-۲۰ برای کاهش فشار چشم ناشی از کار با کامپیوتر و گوشی. <http://www.yjc.ir/00Yd0U>
- ۸۲) تیم تحریریه مبت (۱۴۰۱). راه های دوری از گوشی. <https://www.mobit.ir/mag/phone-addiction>
- ۸۳) مجله مهر (۱۳۹۶). چه طور اعتیاد به گوشی را ترک کنیم؟ [mehrnews.com](http://mehrnews.com)