

چگونه توانستیم مشکل اعتیاد به فضای مجازی در دانش آموزم (فرهاد) را برطرف کنیم؟

فاطمه بختیاری^۱، زینب صدیق محمدنیا^۲

^۱ دانشجوی کارشناسی رشته آموزش ابتدایی دانشگاه فرهنگیان فاطمه زهرا تبریز (نویسنده مسئول)

^۲ دانشجوی کارشناسی رشته آموزش ابتدایی دانشگاه فرهنگیان فاطمه زهرا تبریز

چکیده

اعتیاد به فضای مجازی به این معناست که اختیار شما به صورت ناخودآگاه به فضای مجازی داده شود و به جای اینکه شما فضای مجازی را مدیریت و کنترل کنید فضای مجازی شما را کنترل کند. همانطور که مطلع هستید در دو سه سال اخیر به دلیل شیوع ویروس کرونا دانش آموزان در مقاطع سنی مختلف به صورت آنلاین و غیر حضوری و به کمک فضای مجازی و ابزار اینترنت ادامه تحصیل دادند و خصوصاً اینکه بستر مناسب برای وقوع چنین تغییر بزرگی در نظام آموزشی کشور فراهم نبوده است و به همان دلیل، اعتیاد به گوشی در دانش آموزان ایجاد شده است. اقدام پژوهی حاضر نیز در این باره صورت گرفته است. دانش آموزی به نام فرهاد داشتیم که مدتی بود تکالیفش را انجام نمی داد و یا در انجام آنها کوتاهی و سستی می کرد و هر روز بهانه های مختلفی می آورد این قضیه به مرور سبب ایجاد شک و تردید در من شد. پس از پرس و جو طبق گفته های مادرش متوجه شدم فرهاد از وقتی که به خانه می رسید دنبال گوشی می گشت و شروع به بازی یا گشت زدن در فضای مجازی می کرد و این قضیه باعث شده بود که زمان کافی برای انجام تکالیفش نگذارد و بیشتر اوقات روزش در فضای مجازی سپری می شد. طبق شناختی که از فرهاد داشتیم او از هوش بالایی برخوردار بود اما اعتیاد به فضای مجازی باعث پسرقت بیشتر و بیشتر او در درس هایش شده بود. پس از مطالعات و پرس و جو از افراد مطلع در این زمینه به راه هایی رسیدیم که مفید واقع شدند. بهترین راهکار برای حل این مشکل در مقطع ابتدایی، سرگرم کردن هرچه بیشتر او به هر چیز مفیدی به جز فضای مجازی بود که برای او جذابیت داشته باشد.

واژه های کلیدی: اعتیاد به فضای مجازی، اینترنت، دانش آموز، مدرسه

مقدمه:

فضای مجازی به خودی خود ابزار بی‌ضرری است؛ اما استفاده‌ی بیش از حد و نادرست از آن خطر اعتیاد به فضای مجازی را به دنبال دارد. اعتیاد به فضای مجازی به استفاده مفرط، به هم خوردن فعالیت‌های تحصیلی، شغلی و شخصی و احساس نیاز به مکالمه تلفنی یا ارسال پیام کوتاه در شبکه‌های مجازی اشاره دارد. با اینکه فضای مجازی موجب بهبود مجموعه‌ای از مهارت‌ها و توانایی‌های تحصیلی یادگیرندگان در محیط آموزشی می‌شود؛ اما اعتیاد به آن افراد را به سادگی خسته و ملول می‌کند و به علاوه باعث می‌شود آنها تنها، کمرو، افسرده و خجالتی شوند و یک معلم آگاه می‌تواند نقش مهمی را در آموزش درست استفاده از فضای مجازی برای دانش آموزان داشته باشد و من نیز تصمیم گرفتم به فرهاد کمک کنم تا بتواند به درستی و به صورت کنترل شده از فضای مجازی استفاده کند.

تشخیص مسئله و توصیف وضعیت موجود:

من معلم پایه چهارم در شهرستان تبریز مشغول به تحصیل هستم. امسال پنجمین سال تدریس من می‌باشد. مدرسه‌ای که در آن تدریس می‌کنم در ناحیه ۵ تبریز و نسبتاً در حاشیه شهر واقع شده‌است. در این مدرسه دانش آموزان پایه اول تا ششم مشغول به تحصیل هستند که همه دانش آموزان پسر هستند و نام مدرسه، شهید باهنر است در این مدرسه از هر پایه یک کلاس وجود دارد که در هر کلاس ۲۵ تا ۳۵ دانش آموز وجود دارد و این مدرسه تک شیفت است. از نظر فیزیکی باید گفت که این مدرسه، نسبتاً کوچک است و دارای دو طبقه می‌باشد که در طبقه اول، سه کلاس اول تا سوم به همراه اتاق مدیریت و در طبقه دوم سه کلاس پایه چهارم تا ششم به همراه اتاق معاونت و یک نمازخانه وجود دارد و این مدرسه فاقد امکانات کافی و خوب اعم از کتابخانه و آزمایشگاه می‌باشد. از نظر اقتصادی و فرهنگی نیز خانواده‌ی دانش آموزان در سطح متوسط و قابل قبولی قرار دارند. اقدام پژوهی حاضر بر روی یکی از دانش آموزان به نام فرهاد صورت گرفته است. او پایه چهارم است و در یک خانواده چهار نفره بزرگ شده است که یک برادر کوچکتر از خود (۳ ساله) دارد و به همین دلیل پدر و مادر او زمان کمتری را با وی سپری می‌کنند؛ و بعد، اینکه سطح مالی خانواده‌ی او متوسط و سطح فرهنگیشان خوب می‌باشد. باید بگویم که از ابتدای سال تحصیلی نشانه‌هایی در فرهاد وجود داشت که باعث شد در جهت رفع مشکل فرهاد بیندیشم و در این زمینه از دیگران کمک بخواهم. نشانه‌ها عبارت بودند از:

انجام ندادن تکالیف، بی‌دقتی و تمرکز پایین در کلاس درس و پرخاشگری در کلاس که این علائم باعث شد که اطلاعاتی در زمینه مشکل فرهاد بدست آورده و اقدام پژوهی حاضر را انجام دهم.

اهداف تحقیق

هدف کلی: کنترل و درمان عادت افراطی به فضای مجازی در فرهاد

اهداف جزئی:

افزایش سطح آگاهی والدین فرهاد در مورد مزایا و معایب استفاده از فضای مجازی

آموزش استفاده صحیح از فضای مجازی به فرهاد

گردآوری اطلاعات (شواهد ۱):

(۱) نمرات دانش آموز:

(۲) مصاحبه با والدین:

(۳) مصاحبه با همکاران:

(۴) پرسشنامه:

(۵) مطالعه‌ی مقالات و منابع معتبر:

۱- نمرات دانش آموز: نمرات آزمون‌های نیم سال اول فرهاد بدین شکل بود:

نمره	نام درس
۱۴	علوم تجربی
۱۳	ریاضی
۱۴,۵	فارسی
۱۵	مطالعات اجتماعی
۱۶,۲۵	آموزش قرآن

۲- **مصاحبه با والدینش:** یک روز از والدین فرهاد دعوت کردم به مدرسه بیایند تا در این باره با آنها صحبت کنم. طی گفتگو متوجه شدم که از زمان شیوع کرونا و مجازی شدن کلاس‌ها فرهاد در انجام تکالیفش سستی می‌کند و بیشتر اوقاتش را در فضای مجازی سپری می‌کند.

۳- **مصاحبه با همکاران:** طی مصاحبه‌ای که با همکاران مدرسه خویش داشتم متوجه شدم که آنها نیز چه قبلاً و چه در زمان حاضر در کلاس خود دانش‌آموزانی داشته‌اند که بیش از حد به گوشی و استفاده از آن و یا به گشت زدن در فضای مجازی وابسته شده بودند. به دلیل اشتراکی که با همکاران داشتم قرار شد که با هم در حل مشکل فرهاد همکاری داشته باشیم.

۴- **پرسشنامه:** پرسشنامه‌ای تنظیم کردم و در آن سؤالاتی طراحی نمودم که سوالات به شرح زیر بود:

روزانه چه مقدار زمانی صرف فضای مجازی می‌کنید؟

فعالیت‌های خارج از منزل شما بیشتر در چه حوزه‌هایی است؟

استفاده شما از فضای مجازی بیشتر در چه موضوعاتی است؟

بیشتر اوقات فراغت خود را صرف انجام چه کارهایی می‌کنید؟

۵- منابع دیگر: در مورد روش‌های جایگزین در این زمینه گشته و مطالعات زیادی در زمینه پیشگیری از اعتیاد دانش آموزان به فضای مجازی و درمان آن انجام دادم.

تجزیه و تحلیل و تفسیر اطلاعات:

پس از جمع آوری اطلاعات و تبادل نظر با همکاران خویش و خواندن مقالات مختلف، متوجه عوامل و زمینه‌هایی که باعث ایجاد این مشکل در فرهاد شده بودند، شدم. عوامل به شرح زیر است:

۱- عوامل محیطی و شیوع کرونا: طی این دوره به خاطر پیشگیری از مبتلا شدن به کرونا، رفت و آمدهای فرهاد با اقوام و دوستانش کمتر شده بود و بیشتر اوقات در خانه حضور داشت. این عامل باعث شد فرهاد بیشتر زمان و سرگرمی‌هایش محدود به فضای مجازی شود.

۲- عوامل مرتبط با والدین: فراهم نکردن سرگرمی‌های جذاب و مناسب خارج از خانه یا نداشتن برنامه‌های تفریحی و گردش مناسب خارج از خانه و پایین بودن سواد رسانه‌ای والدین.

۳- عوامل مرتبط با کلاس: پر شور نبودن کلاس درس و استفاده‌ی یکنواخت از روش تدریس سخنرانی و به چالش نکشیده شدن دانش‌آموزان

۴- عوامل فردی: نداشتن انگیزه کافی و هدف مناسب

انتخاب راه حل‌های پیشنهادی:

پس از مطالعه منابع گوناگون و مصاحبه با والدین فرهاد به این راه حل‌ها رسیدیم:

۱- تعیین کردن زمان مشخص توسط والدین برای استفاده از فضای مجازی

۲- گردش‌ها و مسافرت‌های خانوادگی و گذراندن وقت با آنها

۳- ثبت نام فرهاد در کلاس‌های ورزشی

۴- گذراندن زمان با دوستان یا بازی کردن با بچه‌های محله

۵- افزایش ایجاد انگیزه در فرهاد

۶- به کار بردن روش فعال برای تدریس در کلاس

اجرای طرح جدید و نظارت بر آن:

۱- اینطور به نظر می‌رسید والدین فرهاد همیشه فضای مجازی را در اختیار او می‌گذاشتند و او آزاد بود هر زمان و هر جا که بخواهد از آن استفاده کند. اما پس از صحبت‌هایی که من با والدین او داشتم، قرار بر این شد که فقط ساعاتی محدود در روز و پس از انجام تکالیفش اجازه استفاده از فضای مجازی را به او بدهند.

۲- سعی کنند هر هفته در چند روز مشخص با خانواده بیرون بروند که می‌تواند پیاده یا با ماشین باشد، هر از گاهی به مسافرت‌های نزدیک بروند و از مکان‌های زیبا دیدن کنند، مهمانی‌های خانوادگی داشته باشند تا فرهاد بتواند با بچه‌های دیگر گفت‌وگو داشته باشد و بازی کند و همینطور قرار بر این شد فرهاد همراه با خانواده فیلم‌ها یا برنامه‌های مناسبی را در زمان‌های مشخص ببیند.

۳- فرهاد به دلیل کم تحرکی و گذراندن بیشتر اوقات خود در خانه به فضای مجازی رو آورده بود. به همین دلیل پس از صحبت با فرهاد و پی بردن به علایق ورزشی اش، از خانواده او خواستم تا او را در چنین کلاس‌هایی ثبت نام کنند.

۴- والدین فرهاد به دلیل آپارتمان نشینی به او اجازه نمی‌دادند تا با بچه‌های محله و دوستانش بازی کند. طی صحبت‌هایی از والدین او خواستم با وجود نظارت کافی بر فرهاد، به او اجازه بازی با بچه‌ها را بدهند؛ همینطور طی مکالمه‌هایی پدر و مادر فرهاد با دوستان فرهاد صحبت کردند تا زمان بیشتری را با فرهاد بگذرانند و او را از تنهایی خارج کنند.

۵- از والدین فرهاد خواستم کوچک‌ترین پیشرفت‌های فرهاد را تحسین کنند تا او متوجه اهمیت تحصیل شود؛ همچنین فرهاد را به انجام تکالیف گروهی در کلاس در بین دانش آموزان با انگیزه و فعال وادار کردم.

۶- در گذشته بیشتر از روش سخنرانی در کلاس استفاده می‌کردم؛ اما تصمیم گرفتم از روش‌های فعال مثل پرسش و پاسخ یا روش مکاشفه‌ای در کلاس استفاده کنم.

جمع‌آوری شواهد و اطلاعات ۲:

من روند رو به رشدی از او مشاهده می‌کردم. فرهاد به درس گوش می‌داد و دوست داشت که در فعالیت‌های کلاسی شرکت کند و همچنین نمراتش خیلی از قبل بهتر شده بود و تکالیفش را بهتر از قبل انجام می‌داد. برای اطمینان از نتیجه‌ی کارم، با پدر و مادر او صحبت کردم و آنها نیز تایید کردند که فرهاد در خانه کمتر سراغ گوشی را می‌گیرد و دوست دارد که بیشتر کنار خانواده زمان خود را سپری کند و او به رفتن به کلاس‌های ورزشی و آموزشی علاقمند شده است. دوستان و همکلاسی‌های فرهاد نیز اظهار میدارند که تندخویی فرهاد کمتر شده است و دوست دارد تایم بیشتری در مدرسه بماند تا با آنها زمان خود را سپری کند.

در زیر نمرات آزمون‌های نیم سال دوم که بعد از اجرای اقدام پژوهی گرفته شده‌اند، آمده است:

نام درس	نمره
علوم تجربی	۱۷
ریاضی	۱۶,۷۵
فارسی	۱۸
مطالعات اجتماعی	۱۸,۵
آموزش قرآن	۱۹

ارزیابی تاثیر اقدام جدید و تعیین اعتبار آن:

پس از گذشت مدت‌ها که من متوجه تغییراتی در رفتار و اخلاق فرهاد شده بودم، به این قضیه پی بردم که گویا راهکارهای آزمایش شده بر روی فرهاد اثرگذار بوده است و برای تایید گفته‌هایم از افراد دخیل در این اقدام پژوهی نظرخواهی کردم.

(۱) بیشتر اوقات فرهاد با والدینش سپری می‌شد؛ به همین دلیل از والدین او در مورد تغییرات فرهاد در طی این مدت سوال کردم. ایشان نیز که متوجه تغییرات بزرگی در اخلاق او شده بودند بر این نکته تاکید کردند که فرهاد نسبت به قبل زمان کمتری از گوشی استفاده می‌کند و وابستگی او به استفاده از فضای مجازی کاهش یافته است و همچنین فرهاد زمان بیشتری را با ما و دوستانش سپری می‌کند و پرخاشگری او کمتر از قبل شده است.

(۲) پرسش از دوستان نزدیک فرهاد: آنها نیز تغییرات ایجاد شده در فرهاد را متوجه شده بودند تایید می‌کردند که او به فرد دیگری تبدیل شده است و دغدغه مندی نسبت به استفاده از گوشی و فضای مجازی در او کاهش یافته است.

نتیجه گیری و گزارش نهایی:

معلم اقدام پژوهی علاوه بر توجه به مسائل درسی دانش آموزانش به مسائل و مشکلات مختلفی که دانش آموزانش به آنها درگیر هستند می‌پردازد، معلم خوب باید اطلاعات به روز و مناسبی داشته باشد و در زمینه‌های مختلف آگاهی کسب کند تا بتواند دانش‌آموزان خوبی را پرورش دهد و همه آنها در حیطه‌های مختلف بدخشند. من نیز به عنوان یک معلم در این اقدام پژوهی سعی کردم که مشکل یکی از دانش‌آموزان خود را حل کنم یا حداقل وضعیت او بهتر از قبل شود؛ همچنین وظیفه خود می‌دانم که در طول سال تحصیلی وضعیت اخلاقی، روحی و روانی دانش‌آموزانم را بررسی کنم و در بهبود یافتن و یا بهتر شدن وضعیت ناخوشایند و مشکل رفتاری آنها تلاش کنم.

پیشنهادات و محدودیت‌ها:

به اولیای عزیز پیشنهاد می‌گردد همواره سعی کنند نقش یک حامی و مشوق برای فرزند خود ایفا نمایند. به دعوت اولیای مدرسه اهمیت دهند، و در جلسات حضور فعال داشته باشند؛ و همچنین برای فرزندان خود بیشتر وقت بگذارند.

به همکاران محترم پیشنهاد می‌شود چنانچه در فرایند یاددهی- یادگیری، عملکرد دانش‌آموزان، شیوه تدریس و غیره انتظاراتی که در نظر داشته‌اند محقق نمی‌شود، سعی کنند تا ریشه مشکل را کشف کرده و در حل این مسئله بکوشند. بدین شکل به جرات می‌توان گفت که پیشرفت قابل ملاحظه‌ای در کار خود و نیز عملکرد دانش‌آموزان مشاهده خواهند کرد. البته درست است که فعالیت زیاد معلمان با وجود امکانات و تجهیزات اندک، مزایای اندکی برای زحمات آنها می‌باشد. و اجازه نوآوری به ایده‌های آنان را نمی‌دهد؛ اما با همت فراوان و کارهای ساده‌تر می‌توان کلاس درس پویایی برای دانش‌آموزان آینده ساز کشور ایجاد نمود.

پیشنهاد به مسئولین آموزش و پرورش:

پیشنهاد می‌شود به این نکته توجه کنند که دانش آموزان محور تمام برنامه‌های آموزش و پرورش کل کشورند و از آن‌ها انتظار می‌رود برای کیفیت بخشی به برنامه‌های اجرا شده در مدارس توسط معلمان و مدیران حمایت‌های بیشتری در زمینه تهیه تجهیزات با کیفیت نظیر قفسه کتابخانه، ویدیوهای آموزشی، پروژکتور، رایانه و غیره از جانب آنها صورت پذیرد.

محدودیت‌ها و موانع:

نبود مشاوره های مناسب تحصیلی و روانشناسی

عدم همکاری برخی همکاران و کمک نکردن در حل مشکل

زمان کم برای بررسی همه جانبه مشکل

ناراحتی والدین در برخورد اولیه

منابع و مراجع:

تعریف اعتیاد در قسمت چکیده : سایت گهواره.

مقدمه: مژگان محمدی و محمدرضا سرمدی (۱۳۹۷)، مقاله بررسی تاثیر فضای مجازی بر مهارت‌های اجتماعی دانش آموزان و ارائه راهکارهای تربیتی برای مشکلات فضای مجازی.

پیشنهادات و محدودیت ها با اندکی تغییر: زینب نصیری زرنندی (اسفند۹۸)، مجله دستاوردهای نوین در مطالعات علوم انسانی.