

## مدل پیشگیری از اعتیاد سایبری در دانش آموزان ابتدایی

اعظم رستمی، مریم روزبهی، آلهه تقدسی، آسیمین شیروانی\*

تاریخ پذیرش: ۱۴۰۱/۱۰/۲۱

تاریخ انتشار: ۱۴۰۱/۱۱/۱۲

### چکیده

**مقدمه و هدف:** هدف از انجام این تحقیق طراحی مدل پیشگیری از اعتیاد سایبری در دانش آموزان ابتدایی قطع ابتدایی شهر کازرون بود.

**روش‌شناسی پژوهش:** روش پژوهش حاضر کیفی از نوع پدیدار شناسی توصیفی و با استفاده از تحلیل مضمون کلایزی بود. در این مطالعه، با استفاده از مصاحبه‌های عمیق، تجربیات افراد در مورد پدیده مورد نظر کاوش شد. مصاحبه‌ها به صورت فردی و گروهی انجام شد و تا زمانی ادامه یافت که به اشباع نظری رسیده شد. ابزار گردآوری داده‌ها مصاحبه نیمه ساختاریافته بود. انتخاب مصاحبه شونده‌گان در این مطالعه به روش نمونه‌گیری هدفمند انجام شد. مشارکت کنندگان این مطالعه مدیران و معلمان مدارس ابتدایی و اساتید دانشگاه در شهرستان کازرون بودند مدیران دارای حداقل ۱۰ سال سابقه مدیریتی در مدارس، معلمان حد اقل ۱۰ سال سابقه تدریس و دارا بودن حد اقل یک بار معلمی نمونه کشوری در کارنامه خود و اساتید دانشگاه استادیار و حد اقل ۱۰ سال سابقه تدریس در گرایش‌های روان شناسی و علوم تربیتی در مراکز آموزش عالی را دارا بودند. به منظور تضمین اعتبار یافته‌ها با اختصاص زمان الزم، تلفیق روش‌ها و بازنگری فرم‌های مصاحبه‌های انجام شده توسط مصاحبه شونده‌گان استفاده شد. همچنین جهت تایید پذیری یافته‌ها از هر گونه سوگیری در مراحل مصاحبه پرهیز شد و برای افزایش اطمینان از راهنمایی و نظارت اساتید استفاده گردید.

**یافته‌ها:** بر اساس نظر مشارکت کنندگان در پژوهش، پنج مولفه کلان شامل: اجتماع مداری، خانواده مداری، هویت بخشی، آگاهی بخشی و حاکمیت بخشی؛ راهکارهای پیشگیری از اعتیاد سایبری دانش آموزان در نظر گرفته شد. **نتیجه گیری:** اعتیاد سایبری به عنوان یک معضل رو به رشد، سلامت روان و جسم دانش آموزان را تهدید می‌کند. برای مقابله با این پدیده، اتخاذ تدابیر پیشگیرانه ضروری است. آگاهی بخشی به عنوان یکی از مؤثرترین راهکارها، نقشی کلیدی در ارتقای دانش و مهارت افراد در مواجهه با خطرات فضای مجازی ایفا می‌کند.

**کلید واژه‌ها:** مدل، اعتیاد سایبری، دانش آموزان، ابتدایی

<sup>۱</sup> آموزگار مقطع ابتدایی، اداره آموزش و پرورش بخش خشت و کمارج

<sup>۲</sup> آموزگار مقطع ابتدایی، اداره آموزش و پرورش شهرستان کازرون

<sup>۳</sup> مدیر مقطع ابتدایی، اداره آموزش و پرورش شهرستان کازرون

<sup>۴</sup> \* آموزگار مقطع ابتدایی، اداره آموزش و پرورش شهرستان کازرون، نویسنده

مسئول askari09164028216@gmail.com

## مقدمه

وابستگی به تکنولوژی‌های ارتباطی جدید، به ویژه اینترنت، در سال‌های اخیر به عنوان یکی از متغیرهای مؤثر در انزوای اجتماعی مورد توجه محققان قرار گرفته است. استفاده از اینترنت، به خودی خود، بی‌ضرر است و امروزه به ابزاری مهم در تعاملات اجتماعی، تفریحات و انجام وظایف تبدیل شده است. در سال‌های اخیر، استفاده از اینترنت در میان کودکان و نوجوانان افزایش چشمگیری داشته است که منجر به افزایش نگرانیها در مورد خطرات احتمالی استفاده بیش از حد از اینترنت و اعتیاد شده است (ایوب و همکاران، ۲۰۲۳). فضای مجازی دنیایی وسیع و پیچیده است. که گروه‌ها و افراد مختلف با گرایش‌ها، عقاید و عقاید مختلف؛ در آنکار می‌کنند. اصطلاح فضای مجازی (مجازی) به اشتباه به کار نرفته است، زیرا بر وجود فرد و باورهای او به‌طور همزمان و همگام با دنیای واقعی و شاید بیشتر تأثیر می‌گذارد. ضای مجازی، ابزاری بی‌ضرر است، اما استفاده بیش از حد و نادرست از آن، خطر اعتیاد را به دنبال دارد. این اعتیاد، سلامت روان جامعه را با مشکلات اساسی مواجه کرده است. افراد معتاد به فضای مجازی، به افرادی منزوی تبدیل می‌شوند که روابط اجتماعی آنها تحت تأثیر قرار می‌گیرد. علاوه بر این، استفاده بیش از حد از اینترنت، بازده کاری و بهره‌وری کاربران را کاهش می‌دهد (الساهی و همکاران، ۲۰۱۸).

استفاده افراطی و بیش از حد از اینترنت، مشکلاتی را برای کاربران آن، به ویژه نوجوانان ایجاد کرده است. این مشکلات با عناوینی مانند وابستگی به کامپیوتر، وابستگی آنلاین، اعتیاد سایبری، و استفاده آسیب‌شناختی از اینترنت شناخته می‌شود (نورکوویچ و همکاران، ۲۰۰۴). اعتیاد سایبری، تاریکی خزنده‌ای است که در اعماق دنیای مجازی پنهان شده است. این اعتیاد، شامل وابستگی به اتاق‌های گفتگو (کلاب‌هاوس)، رسانه‌های اجتماعی (تلگرام، اینستاگرام، واتساپ و...)، بازی‌های اینترنتی، هرزه‌نگاری و قمار درون‌خطی می‌شود. این تاریکی، سلامت روان، احساسات و روح و روان افراد را به شدت تحت‌الشعاع قرار می‌دهد. عواقب اعتیاد سایبری، مانند افسردگی، اضطراب، انزوا، اختلالات خواب، و عزت نفس پایین، زندگی افراد را به تباهی می‌کشاند. روابط خانوادگی و اجتماعی از هم می‌پاشد و تحصیلی و شغلی به قهقرا می‌رود. چاقی، کمبود خواب، و مشکلات بینایی، سلامت جسمی

<sup>1</sup> Ayub et al

<sup>2</sup> ElSalhy et al

<sup>3</sup> Neverkovich et al

افراد را نیز به خطر می‌اندازد (حاجی زاده میمندی، ۱۳۹۵). افزایش اعتیاد به فضای مجازی، رفتارهای اهمال کاری و ویژگی‌های روان‌رنجور را به دنبال دارد. این امر، نارضایتی افراد مهم زندگی مانند والدین و دوستان را به همراه خواهد داشت. استفاده بی‌رویه و نامناسب از اینترنت، اختلالات جدی در عرصه‌های مختلف زندگی ایجاد می‌کند و کیفیت زندگی را به شدت تحت‌الشعاع قرار می‌دهد (موسوی، ۱۳۹۷).

اعتیاد به فضای مجازی: تاریکی خزنده‌ای در دنیای جوانان مجموعه‌ای از وقایع مانند آموزش‌های مجازی و شیوع کرونا، وابستگی زندگی به فضای مجازی را بیش از پیش افزایش داده است. این وابستگی و انتقال بخش عمده‌ای از فعالیت‌های انسانی به این فضا، اعتیاد جوانان به فضای مجازی را به طور فزاینده‌ای افزایش داده است. انتقال آموزش به فضای مجازی و اینترنت، فراگیرتر شدن شبکه‌های اجتماعی و استفاده از آنها به عنوان فضای کسب و کار، دیده شدن و تبادل تجربیات، باعث شده است تا جوانان زمان بیشتری را در این فضا بگذرانند. این امر، افزایش ساعات استفاده از فضای مجازی و نوعی اعتیاد به آن در بین جوانان را به دنبال داشته است. پیامدهای این اعتیاد، مانند افسردگی، اضطراب، انزوا، و مشکلات تحصیلی و شغلی، سلامت روان و آینده جوانان را به خطر می‌اندازد (عابد زاده و همکاران، ۱۴۰۲). اکنون، این سؤال مطرح می‌شود که چه راهکارهایی برای مقابله با این پدیده مخرب وجود دارد؟ اعتیاد به فضای مجازی، تاریکی خزنده‌ای است که نسل جوان را تهدید می‌کند. در این میان، خانواده و آموزش دو رکن مهم در پیشگیری از این پدیده مخرب هستند. معلمان و والدین نقشی اساسی در نجات نسل جوان از این گرداب دارند. آگاه‌سازی این نسل از خطرات اعتیاد به فضای مجازی، از جمله آسیب‌های اقتصادی، جسمی، روانی و اجتماعی، از اهمیت بالایی برخوردار است. خانواده می‌تواند با ایجاد فضای صمیمی و گفتگو، نظارت بر فعالیت‌های مجازی فرزندان، و تشویق به فعالیت‌های سالم، نقشی مؤثر در پیشگیری از اعتیاد ایفا کند. آموزش و پرورش نیز با ارائه آموزش‌های لازم در مدارس و دانشگاه‌ها، می‌تواند آگاهی جوانان را از خطرات فضای مجازی افزایش دهد و مهارت‌های لازم برای استفاده صحیح از این فضا را به آنها آموزش دهد. همکاری خانواده و آموزش، کلید نجات نسل جوان از اعتیاد به فضای مجازی است (زبیر، ۲۰۲۳).

## روش‌شناسی پژوهش

روش پژوهش این مطالعه کیفی و از نوع پدیدارشناسی است. پدیدارشناسی، روشی برای بررسی تجربیات واقعی افراد است. هوسرل، بنیانگذار این روش، معتقد بود که تجربیات جوهره‌هایی دارند که قابل فهم و بررسی هستند. این روش بر مطالعه تجربه زیسته افراد در جهان زندگی آنها تمرکز دارد. به عبارت دیگر، هدف این روش کسب معانی تجارب افراد پیرامون یک پدیده است. از این رو، افرادی برای مشارکت در این مطالعه انتخاب می‌شوند که پدیده مورد نظر را تجربه کرده باشند (زارعیان، ۱۴۰۱).

در این مطالعه، با استفاده از مصاحبه‌های عمیق، تجربیات افراد در مورد پدیده مورد نظر کاوش شد. مصاحبه‌ها به صورت فردی و گروهی انجام شد و تا زمانی ادامه یافت که به اشباع نظری رسیده شد. ابزار گردآوری داده‌ها مصاحبه نیمه ساختاریافته بوده است تا مصاحبه شونده‌گان مجال بهتری جهت توصیف تجارب و دیدگاه‌ها را داشته باشند. در این پژوهش در طی مصاحبه از شرکت‌کننده‌گان سوالاتی در ارتباط با پدیده مورد نظر در مدت زمان تقریبی بین ۳۴۵ تا ۶۰ دقیقه پرسیده شد. انتخاب مصاحبه شونده‌گان در این مطالعه به روش نمونه‌گیری هدفمند انجام شد. مشارکت‌کننده‌گان این مطالعه مدیران و معلمان مدارس ابتدایی و اساتید دانشگاه در شهرستان کازرون بودند. بودند مدیران دارای حداقل ۱۰ سال سابقه مدیریتی در مدارس، معلمان حد اقل ۱۰ سال سابقه تدریس و دارا بودن حد اقل یک بار معلمی نمونه کشوری در کارنامه خود و اساتید دانشگاه استادیار و حد اقل ۱۰ سال سابقه تدریس در گرایش‌های روان‌شناسی و علوم تربیتی در مراکز آموزش عالی را دارا بودند.

قبل از مصاحبه: سوالات مصاحبه و توضیحات لازم درباره موضوع و اهداف پژوهش و پیامدها و کاربردهای آتی نتایج تحقیق به مصاحبه‌شونده‌گان داده شد. به مصاحبه‌شونده‌گان اطمینان داده شد که اطلاعات شخصی آنها در فرایند تجزیه و تحلیل داده‌ها هیچ نقشی نخواهد داشت و تنها محتوای پرسش و پاسخ مورد نیاز است. محتوای مصاحبه‌ها با کسب اجازه از مصاحبه‌شونده‌گان ضبط و سپس به روی کاغذ آورده شدند.

تهیه پروتکل مصاحبه: برای رواسازی پروتکل‌های مصاحبه و پرسش‌های آن با تنی چند از اساتید گروه علوم تربیتی و صاحب‌نظران حوزه پژوهش‌های کیفی مشورت شد. بعد از اعمال نظرات اصلاحی ایشان و اجرای نمونه مقدماتی، نسخه نهایی برای انجام مصاحبه آماده گردید. انجام مصاحبه: تلاش

پژوهشگر در اجرای هر مصاحبه برآن متمرکز بود تا داده‌های کیفی به صورت مستقل و اکتشافی به دست آید و نتایج آن بدون چهارچوب قبلی مورد تحلیل قرار گیرد.

سوالات مصاحبه به این ترتیب پرسیده شد:

از اعتیاد سایبری چه می دانید؟ تا کنون تجربه ای از دانش آموزانی که دچار اعتیاد سایبری شده اند داشته اید؟ چگونه؟ چه اقدامات پیشگیری کننده ای انجام داده اید؟ البته زمانی که نیاز به روشن تر شدن اطلاعات زمینه‌ای وجود داشت، از سوالات دقیق تر استفاده می شد. تحلیل داده‌ها: متن مصاحبه نوشته و یا ضبط شده و در همان روز برگردان شد. سپس داده‌های گردآوری شده از طریق تحلیل مضمون و تشکیل شبکه مضامین تحلیل شد. کدگذاری و تحلیل هر مصاحبه قبل از مصاحبه بعدی انجام شد و ابعاد و مولفه‌های مرتبط با یکدیگر در یک طبقه قرار گرفتند.

چهار معیار برای اثبات موثق بودن داده‌های جمع‌آوری شده در روش پدیدارشناسی عبارتند از: معتبر بودن یا مقبولیت، قابلیت وابستگی، قابلیت انتقال، تاییدپذیری (ادیب، حاجی باقری و همکاران، ۱۳۹۰). برای تضمین اعتبار یا صحت یافته‌های بدست آمده از طریق مصاحبه در روش پدیدارشناسی، معیارهایی وجود دارد که به شرح ذیل در پژوهش حاضر رعایت شده‌اند:

۱. اختصاص زمان کافی برای جمع‌آوری داده‌ها:

مصاحبه‌ها با تخصیص زمان کافی و بدون فشار زمانی انجام شدند تا مصاحبه‌شوندگان فرصت کافی برای بیان تجربیات خود داشته باشند.

۲. تلفیق روش‌ها:

برای افزایش اعتبار داده‌ها، از روش‌های مختلف مانند مصاحبه، مشاهده و بررسی اسناد استفاده شد.

۳. بازنگری مشارکت‌کنندگان:

برگه‌های حاوی متن مصاحبه‌ها در اختیار مصاحبه‌شوندگان قرار گرفت تا هر جا که لازم است توضیحی به آن اضافه و یا هر عبارتی را که به نظر آنها با اظهاراتشان منطبق نیست حذف و یا اصلاح کنند.

۴. تاییدپذیری:

برای تاییدپذیری داده‌ها، تلاش شد تا از هرگونه سوگیری در فرایند مصاحبه و استخراج نتایج پرهیز شود.

۵. افزایش قابلیت اطمینان:

برای افزایش قابلیت اطمینان که عبارت است از کفایت روند تجزیه و تحلیل و تصمیم‌گیری، از راهنمایی و نظارت اساتید صاحب‌نظر استفاده شد. با رعایت این معیارها، می‌توان تا حد زیادی از اعتبار و موثق بودن داده‌های جمع‌آوری شده در این پژوهش اطمینان حاصل کرد.

برای تجزیه و تحلیل داده‌ها در این پژوهش از روش هفت مرحله‌ای کلایزی<sup>۱</sup> (۱۹۷۸) استفاده شد. این روش شامل مراحل زیر است:

خواندن یافته‌های مهم و هم‌احساس شدن با افراد شرکت‌کننده:

در این مرحله، متن مصاحبه‌ها به دقت خوانده شد و تجربیات و احساسات مشارکت‌کنندگان درک شد.

استخراج جملات مهم در رابطه با پدیده مورد مطالعه:

در این مرحله، جمله‌ها و عبارات مهم در رابطه با پدیده مورد مطالعه از متن مصاحبه‌ها استخراج شد.

دادن مفاهیم خاص به جملات استخراج شده:

در این مرحله، به جمله‌ها و عبارات استخراج شده مفاهیم خاص اختصاص داده شد.

دسته‌بندی مفاهیم و خوشه‌های بدست آمده:

در این مرحله، مفاهیم مشابه در گروه‌های مختلف دسته‌بندی شدند.

رجوع به مطالعات اصلی و مقایسه داده‌ها:

در این مرحله، داده‌های بدست آمده با مطالعات انجام شده در زمینه مورد مطالعه مقایسه شد.

توصیف پدیده مورد مطالعه:

در این مرحله، پدیده مورد مطالعه بر اساس داده‌های بدست آمده توصیف شد.

بازگردانی توصیف پدیده‌ها به شرکت‌کنندگان جهت بررسی اعتمادپذیری نتایج بدست آمده:

در این مرحله، توصیف پدیده مورد مطالعه به مشارکت‌کنندگان ارائه شد و نظرات آنها در مورد

اعتمادپذیری نتایج بررسی شد. اعتبار نهایی داده‌ها نیز از طریق نمایش و گذاشتن مضامین اصلی و

فرعی استخراج شده با مدیران از طریق تماس‌ها و مکاتبات پی‌درپی قرار گرفت. با استفاده از این

روش، تحلیل عمیق و جامعی از داده‌ها انجام شد و نتایج قابل اعتمادی بدست آمد.

<sup>۱</sup> Colaizzi

## یافته‌ها

مرحله اول: کدگذاری اولیه

مصاحبه‌ها با مشارکت‌کنندگان انجام شد و متن آنها پیاده‌سازی شد. مجموعه‌ای از کدهای اولیه بر اساس مضامین موجود در متن مصاحبه‌ها استخراج شد. برای هر مصاحبه، کدگذاری اولیه به صورت جداگانه انجام شد. در صورت مشابه بودن مضامین در مصاحبه‌های مختلف، از همان کدهای قبلی استفاده شد.

مرحله دوم: دسته‌بندی مضامین

بر اساس مضامین پایه شناسایی شده در کل پژوهش، دسته‌بندی کلی تری انجام شد. این دسته‌بندی منجر به شناسایی ۱۸ مضمون خرد گردید.

مرحله سوم: استخراج مضامین کلان

در نهایت، ۵ مضمون کلان از مضامین خرد استخراج شد. با استفاده از این فرایند، داده‌های مصاحبه‌ها به طور منظم و دقیق تحلیل شد و نتایج قابل فهمی بدست آمد. برای جلوگیری از اطاله کلام در این مقاله فقط نتایج کلی پژوهش ذکر می‌شود. که در جدول شماره ۱ به طور تلخیص آورده شده است.

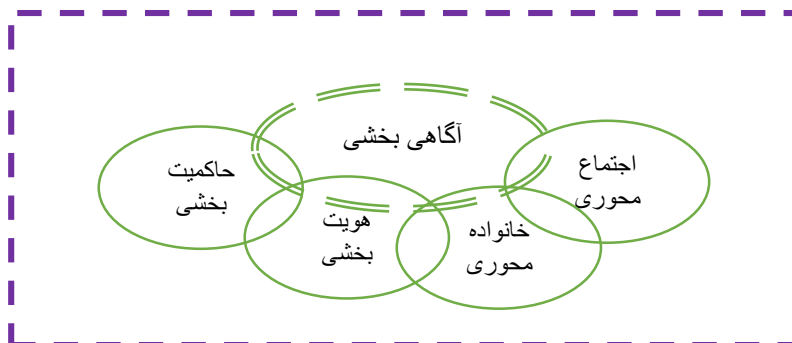
### جدول شماره ۱ تلخیص تحلیل مضمون انجام شده

مضامین کلان	مضامین خرد
اجتماع مداری	حضور بیشتر دانش آموزان در فعالیتهای فیزیکی مدرسه مانند نظافت و امور مربوطه
	حضور بیشتر دانش آموزان در فعالیتهای گروهی
	حضور بیشتر دانش آموزان در مسابقات ورزشی و فرهنگی
خانواده مداری	مشارکت خانوادگی در فعالیتهای
	حمایت والدین از فرزندان
	دوستی والدین با فرزندان
هویت بخشی	پرورش تفکر انتقادی در دانش آموزان
	آموزش مهارتهای زندگی به دانش آموزان

	آموزش بهداشت روانی به دانش آموزان
	تقویت عزت نفس و خودباوری دانش آموزان
آگاهی بخشی	آشناکردن والدین با فضای مجازی
	آسیب شناسی فضای مجازی به والدین
	آموزش سواد رسانه ای به والدین و دانش آموزان
	برگزاری کارگاه ها و آموزش های آگاهی بخش به وادین و دانش آموزان
حاکمیت مداری	عدم افراط و تفریط در کنترل گری افراد توسط حاکمیت
	سیاستگذاری در افزایش تفریحات و سرگرمی های سالم برای خانواده ها
	سیاستگذاری در مهارت آموزی مدارس به دانش آموزان
	عدم تجسس در زندگی افرادوتوجه به سیاست رفت

با توجه به جدول شماره ۱ می توان گفت بر اساس نظر مشارکت کنندگان در پژوهش، پنج مولفه کلان شامل:

اجتماع مداری، خانواده مداری، هویت بخشی، آگاهی بخشی و حاکمیت بخشی را راهکارهای پیشگیری از اعتیاد سایبری دانش آموزان در نظر گرفت. که در مدل زیر ارائه شده است.



شکل شماره ۲ مدل زنجیره ای پیش گیری از اعتیاد سایبری



همانگونه که در شکل شماره ۲ مشاهده می‌شود مقوله کلان آگاهی بخشی قلب مدل را تشکیل می‌دهد. و مانند حلقه اتصال مقولات کلان دیگر (اجتماع مداری، خانواده مداری، هویت بخشی و حاکمیت بخشی را راهکارهای پیشگیری از اعتیاد سایبری دانش آموزان در نظر گرفت عمل می‌نماید.

### بحث و نتیجه گیر

آگاهی بخشی در مدل پیشگیری از اعتیاد سایبری دانش آموزان نقش محوری دارد و مانند حلقه اتصالی عمل می‌کند که مقولات کلان دیگر را به هم پیوند می‌دهد. در این مدل، چهار مقوله کلان به عنوان راهکارهای پیشگیری از اعتیاد سایبری دانش آموزان در نظر گرفته شده‌اند:

اجتماع مداری:

ارتقای سطح آگاهی و دانش جامعه، ایجاد فضای گفتگو و تبادل نظر، جلب مشارکت خانواده‌ها و نهادهای اجتماعی،

خانواده مداری:

آموزش مهارت‌های فرزندپروری به والدین، افزایش آگاهی والدین از خطرات فضای مجازی و ایجاد نظارت و گفتگوی سازنده در خانواده.

هویت بخشی:

تقویت عزت نفس و اعتماد به نفس در دانش آموزان، کمک به دانش آموزان در شناخت هویت خود و ارائه الگوهای مناسب به دانش آموزان.

حاکمیت بخشی:

وضع قوانین و مقررات مناسب برای فضای مجازی، اعمال نظارت منعطف بر محتوای فضای مجازی، ارائه خدمات مشاوره‌ای و حمایتی به دانش آموزان، آگاهی بخشی در تمام این مقولات نقشی اساسی دارد.

در مقوله اجتماع مداری، آگاهی بخشی می‌تواند به افزایش سطح دانش جامعه در مورد خطرات اعتیاد سایبری و راه‌های پیشگیری از آن کمک کند.

در مقوله خانواده مداری، آگاهی بخشی می‌تواند به والدین در شناخت خطرات فضای مجازی و نحوه مراقبت از فرزندانشان کمک کند.

در مقوله هویت بخشی، آگاهی بخشی می‌تواند به دانش آموزان در شناخت هویت خود و انتخاب‌های درست در فضای مجازی کمک کند.

در مقوله حاکمیت‌بخشی، آگاهی‌بخشی می‌تواند به مسئولان در وضع قوانین و مقررات مناسب برای فضای مجازی کمک کند.

آگاهی‌بخشی به عنوان مقوله کلان در پیشگیری از اعتیاد سایبری دانش‌آموزان نقشی برجسته و مهم را ایفا می‌کند.

دلایل این امر عبارتند از:

فقدان دانش و آگاهی:

بسیاری از دانش‌آموزان اطلاعات کافی در مورد خطرات اعتیاد سایبری و راه‌های پیشگیری از آن ندارند. آگاهی‌بخشی می‌تواند این فقدان دانش را جبران کند و به دانش‌آموزان در انتخاب‌های آگاهانه در فضای مجازی کمک کند.

تأثیرپذیری دانش‌آموزان:

دانش‌آموزان در سنی هستند که بسیار تحت تأثیر اطلاعات و محیط اطراف خود قرار می‌گیرند.

آگاهی‌بخشی می‌تواند به آنها در مقابله با پیام‌های مخرب و فریبده در فضای مجازی کمک کند.

تقویت مهارت‌های تفکر انتقادی:

آگاهی‌بخشی می‌تواند به دانش‌آموزان در تقویت مهارت‌های تفکر انتقادی کمک کند تا اطلاعات و محتوای موجود در فضای مجازی را به طور کامل بررسی و تجزیه و تحلیل کنند.

افزایش اعتماد به نفس:

آگاهی‌بخشی می‌تواند به دانش‌آموزان در افزایش اعتماد به نفس خود کمک کند تا در مقابله با فشارهای همسالان و وسوسه‌های موجود در فضای مجازی مقاومت کنند.

نتیجه این پژوهش در بعد خانواده محوری تقریباً با تحقیق رضازاده و همکاران (۱۴۰۰) همسو است.

نشان داد هرچه عملکرد خانواده بهتر باشد، احتمال اعتیاد به اینترنت در نوجوانان کمتر است. خانواده‌ها می‌توانند با تقویت مهارت‌های فرزندپروری و ایجاد محیطی سالم، به نوجوانان در استفاده سالم از

اینترنت کمک کنند.

در زمینه هویت‌بخشی نتیجه این پژوهش با تحقیق احمدی و همکاران (۱۳۹۵) همسو است که نشان

می‌دهد که شبکه‌های اجتماعی مجازی، آسیب‌های متعددی برای جوانان کرمانشاه دارند. بحران

هویت یکی از این آسیب‌ها است. جوانان باید در استفاده از شبکه‌های اجتماعی مجازی احتیاط کنند

و به دنبال الگوهای مناسب در دنیای واقعی باشند.

در خصوص آگاهی بخشی نیز با تحقیق چانگ و همکاران<sup>۱</sup> (۲۰۱۹) نشان می‌دهد که اعتیاد به اینترنت در بین نوجوانان هنگ‌کنگ رواج دارد. برخلاف دخانیات و الکل، اینترنت یک ابزار است و سواد رسانه‌ای به یک مهارت ضروری تبدیل شده است. برای پیشگیری از اعتیاد به اینترنت، باید عوامل حفاظتی مانند آگاهی‌بخشی، آموزش مهارت‌های زندگی و تقویت روابط خانوادگی را تقویت کرد.

در کل تا کنون مدل زنجیره‌ای ارائه شده، در تحقیقات پیشین مشاهده نشده و این اولین بار است که این مدل توسط محققان کنونی ارائه می‌شود.

### منابع فارسی

احمدی حبیب، منصوری فردین، شاه چراغ سید علی. بررسی ابعاد آسیب‌زای استفاده از شبکه‌های اجتماعی مجازی در میان جوانان شهر کرمانشاه. ۱. ۱۳۹۵؛ ۱ (۲): ۱-۲۱.  
ادیب حاج باقری، محمد. پرویزی، سرور. صلصالی، مهوش. (۱۳۹۰). *روش‌های تحقیق کیفی*. انتشارات پردیس.

رضازاده مژگان، فتحیان دستگردی زهره، حیدری زهرا. (۱۴۰۰). بررسی ارتباط اعتیاد به اینترنت با ابعاد مختلف عملکرد خانواده در نوجوانان شهرستان خمینی‌شهر. *تحقیقات نظام سلامت*. ۱۷ (۴): ۲۸۹-۲۸۲.  
زارعیان، سیما. (۱۴۰۱). تجربه زیسته مدیران زن در پیشگیری از آسیب‌های اجتماعی دختران مدارس متوسطه شیراز. فصلنامه انگاره‌های نو در تحقیقات آموزشی، ۱ (۲)، ۱۱۱-۱۳۷.  
عابد زاده، هادی، احمدی، امینه و معظمی، مجتبی. (۱۴۰۲). واکاوی ابعاد و مؤلفه‌های مدیریت پیشگیری از اعتیاد سایبری در جوانان استان زنجان با رویکرد داده‌بنیاد. *جامعه‌شناسی آموزش و پرورش*، ۹ (۲)، ۹۵-۱۰۶.

<sup>1</sup> Chung et al

## منابع انگلیسی

- Ayub, S., Jain, L., Parnia, S., Bachu, A., Farhan, R., Kumar, H., & Ahmed, S. (2023). Treatment modalities for Internet addiction in children and adolescents: a systematic review of randomized controlled trials (RCTs). *Journal of clinical medicine, 12*(9), 3345.
- Chung, T. W., Sum, S. M., & Chan, M. W. (2019). Adolescent internet addiction in Hong Kong: Prevalence, psychosocial correlates, and prevention. *Journal of Adolescent Health, 64*(6), S34-S43.
- Colaizzi, P. F. (1978). Psychological research as the phenomenologist views it.
- ElSalhy, M., Miyazaki, T., Noda, Y., Nakajima, S., Nakayama, H., Mihara, S., & Mimura, M. (2019). Relationships between Internet addiction and clinic demographic and behavioral factors. *Neuropsychiatric disease and treatment, 7*39-752.
- Neverkovich, S. D., Bubnova, I. S., Kosarenko, N. N., Sakhieva, R. G., Sizova, Z. M., Zakharova, V. L., & Sergeeva, M. G. (2018). Students' internet addiction: study and prevention. *Eurasia Journal of Mathematics, Science and Technology Education, 14*(4), 1483-1495.
- Zubair, M. (2023). Impact of Internet Addiction on Academic Achievement in the subject of Mathematics. *Annals of Human and Social Sciences, 4*(4), 305-314.

## Cyber addiction prevention model in primary school students

Azam Rostami<sup>1</sup>, Maryam Roozbehi<sup>2</sup>, Elahe Taghdasi<sup>3</sup>, Simin Shirvani<sup>4\*</sup>

### Abstract

**Introduction and purpose:** The purpose of this research was to design a prevention model for cyber addiction in elementary school students of Kazerun city In Iran.

**Research Methodology:** The current research method was a qualitative descriptive phenomenology type using Colaizzi(1978) theme analysis. In this study, using in-depth interviews, people's experiences about the phenomenon in question were explored. The interviews were conducted individually and in groups. It was done and continued until the theoretical saturation was reached. The data collection instrument was a semi-structured interview. The sampling was done by purposive method. The participants of this study were principals and teachers of elementary schools and university professors in Kazerun city.. In order to guarantee the validity of the findings by allocating the necessary time, combining the methods and reviewing the interview forms conducted by the interviewees were used. Also, in order to confirm the findings, any bias in the interview stages was avoided and to increase the confidence of guidance and The supervision of professors was used.

**Findings:** According to the opinion of the participants in the research, five major components including: community-oriented, family-oriented, partial identity, partial awareness and partial governance; strategies to prevent students' cyber addiction were considered.

**Conclusion:** Cyber addiction as a growing problem threatens the mental and physical health of students. To deal with this phenomenon, it is necessary to take preventive measures. Awareness, as one of the most effective solutions, plays a key role in improving people's knowledge and skills in facing the dangers of cyberspace.

**Keywords:** Model, cyber addiction, students, elementary

<sup>1</sup> Primary school teacher, Kashte and Kamarej Department of Education

<sup>2</sup> Primary school teacher, Education Department of Kazerun city

<sup>3</sup> Prrincipal of elementary school, Education Department of Kazerun city

<sup>4</sup> \* Primary school teacher, Kazeroon city education department, Corresponding Author, askari09164028216@gmail.com