

## ایجاد توانایی مراقبت از خود در فضای مجازی به عنوان مؤثرترین راهکار برای حفاظت از کودکان

امین حسینی<sup>۱</sup>

<sup>۱</sup>کارشناس ارشد روانشناسی، آموزگار آموزش و پرورش شهر تهران - منطقه ۱۳

### چکیده

هر انسانی، به طور ذاتی توان و استعداد مراقبت از خود را داراست و این گوهری است که خداوند در وجود وی به ودیعه نهاده است. پروردن این جزء بعضاً فراموش شده و باید به طور جدی مورد توجه قرار بگیرد. از منظر دینی و به خصوص در قرآن کریم که اصلی ترین منبع استخراج مسائل و احکام دینی است، خودمراقبتی در واقع همان تقواست. بنابراین بسیار شایسته است که در موضوع مهم و پراهمیت فضای مجازی نیز این توان خودمراقبتی را در دانش آموزان ایجاد کنیم. زیرا آمار نشان می دهد که هیچکدام سیاست های سلبی و ایجابی حاکم بر فضای مجازی موفقیت آمیز نبوده است. بنابراین اقدام پژوهی حاضر با هدف توانایی ایجاد خودمراقبتی در فضای مجازی در دانش آموزان آموزشگاه فرهیختگان طراحی و اجرا شد. پژوهش حاضر توصیفی از نوع اقدام پژوهی است. جامعه پژوهش شامل همه دانش آموزان مقطع ابتدایی شهر تهران بود که از این میان دانش آموزان پایه پنجم آموزشگاه فرهیختگان به روش نمونه گیری در دسترس به عنوان نمونه انتخاب شدند. جهت گردآوری شواهد ۱ از ۱- نظرسنجی از دانش آموزان ۲- نظرسنجی از والدین ۳- نظرسنجی از همکاران ۴- مصاحبه با مدیر آموزشگاه و ۵- پرسشنامه استفاده شد. سپس با استفاده از داده ها و اطلاعات جمع آوری شده در قسمت شواهد ۱ به کمک همکاران و متخصصان به تجزیه و تحلیل اطلاعات و ارائه راهکارهای متناسب با نیازهای دانش آموزان پرداخته شد. در نهایت نتایج حاصل از گردآوری شواهد ۲ و مقایسه آن با گردآوری شواهد ۱ نشان می دهد که تقویت خودمراقبتی در فضای مجازی برای اغلب دانش آموزان مفید بوده است. اما برخی از والدین و دانش آموزان همچنان ترجیح می دهند که والدینشان بر آنان نظارت داشته باشند.

**واژه های کلیدی:** خودمراقبتی، فضای مجازی، کودکان و نوجوانان

## مقدمه:

فضای مجازی همانند بسیاری از پدیده‌های موجود در جهان همچنان که دارای جوانبی مثبت، کاربردی و حیاتی برای بشر هستند، می‌تواند جنبه‌هایی نامطلوب و بعضاً بسیار زیان‌بار نیز برای زندگی بشر داشته باشد. فضای مجازی یکی از این پدیده‌های بشری است که همانند شمشیری دو لبه و سکه‌ای دو رو می‌باشد که نه شر مطلق است نه خیر مطلق (عباسی و کرد، ۱۳۹۹). ترویج مواد اعتیادآور و تشویق و ترغیب کاربران فضای مجازی به مصرف انواع مواد مخدر و دیگر مواد اعتیادآور (الکساندورنا، ۲۰۲۱؛ استودارد و همکاران، ۲۰۱۲؛ پورمنافی و قربانی، ۱۳۹۷)، فراموش کردن خودواقعی، چندهویتی شدن و کاهش هویت ملی (چاو و لی، ۲۰۱۷؛ کاروانی، ۱۳۹۷)، گرایش به رفتارهای پرخطر (اوداکی، ۲۰۱۳؛ قدم‌پور و همکاران، ۱۳۹۸)، افسردگی، اضطراب، خشونت و تنهایی (ستارسویچ، ۲۰۱۹؛ باتاچاریا، ۲۰۱۹) گرایش به ابتذال و محتوای غیراخلاقی (تقدسی و مظاهری، ۱۳۹۶؛ دمپسی، ۲۰۱۱) و همچنین مهمترین خطر یعنی استفاده نادرست نوجوانان از اینترنت و بازدید سایت‌های غیراخلاقی و خواندن هرزه‌نگاری‌هایی باشد که به سهولت از طریق فضای مجازی در دسترس هستند (پژوهش ملی آمریکا، ۲۰۰۷) و صدها مورد دیگر که در پژوهش‌های متعدد به اثبات رسیده است از جمله آثار مخرب و ویرانگر فضای مجازی است که دانش‌آموزان که مخاطبان اصلی و بزرگترین جامعه آماری استفاده کننده از اینترنت هستند (عبادی و همکاران، ۱۴۰۰؛ بهادو، ۲۰۲۱؛ چارمرامان، بیکام و سودی، ۲۰۲۰) را تهدید می‌کند و چون دانش‌آموزان بخصوص دانش‌آموزان ابتدایی از لحاظ روانی آسیب‌پذیرترین گروه هستند و در معرض خواسته‌های جدیدی مانند: پذیرفته شدن و جذب در گروه‌های همسالان، فشارهای گروهی، میل به ابراز وجود و... قرار دارند (برک، ۱۳۹۸)؛ بنابراین دانش‌آموزان بالقوه در معرض بیشتری از اثرات نامطلوب فضای مجازی هستند.

اما متأسفانه در حال حاضر در کشور ایران به دلیل کم‌توجهی به خط مشی‌گذاری، برنامه‌ریزی و اقدام در فضای مجازی از فرصت‌های پیش‌روی آن به خوبی استفاده نشده و آسیب‌های ناشی از آن رو به گسترش است (جمشیدی‌پروجردی، امامی و بنی‌اسد، ۱۳۹۷). همچنین نتایج تحلیل تطبیقی در برخی کشورهای پیشرو نشان می‌دهد که سیاست‌ها و برنامه‌های فرهنگی و اجتماعی کشورها برای مصونیت دانش‌آموزان از آسیب‌های فضای مجازی را می‌توان به سیاست‌های سلبی (شامل سیاست‌ها و برنامه‌های حذف، واپایش و نظارت) و ایجابی (شامل برنامه‌ها و سیاست‌های معطوف به تولید محتوا، مدیریت محتوا، برنامه‌های دیجیتال‌سازی و...) تقسیم کرد که شواهد نشان می‌دهد که دولت ایران در اجرای این سیاست‌ها موفقیت چشم‌گیری نداشته‌اند (سمیعیانی و حاجی محمد جوادخسکه، ۱۳۹۴)، بنابراین باید به فکر برنامه‌ای بود که بالاترین کارایی را داشته باشد.

از منظر دینی و به خصوص در قرآن کریم که اصلی‌ترین منبع استخراج مسائل و احکام دینی است خودمراقبتی در واقع همان تقواست. تقوا از ماده «وقی» یعنی حفظ و صیانت و نگهداری است (امیدی و همکاران، ۱۴۰۱). راغب در المفردات در ماده «وقی» می‌نویسد: «الوقایه حفظ الشیء ما یؤذیه و یضره» وقایه حفظ شیء است از چیزهایی که او را از ایذاء و زیان حفظ می‌کند و تقوا نیز از این ماده آمده است و بدین معنی است: جعل النفس فی وقایه مما یخاف» یعنی انسان نفس خود را از چیزهایی که از آن می‌ترسد حفظ کند (راغب اصفهانی، ۱۳۸۸).

زارع، سیمبر و شاه‌حسینی (۱۳۹۴) در پژوهش خود با عنوان «تبیین مفهوم خودمراقبتی در نوجوانان» به این نتیجه دست یافتند که آموزش و ارتقای مهارت‌های مراقبت از خود موجب افزایش عملکرد خودمراقبتی و پیشگیرانه در نوجوانان می‌شود. همچنین امیدوار (۱۳۹۵) در پژوهشی با عنوان «دستورات خودمراقبتی از منظر قرآن و آموزه‌های اسلامی و تطبیق آن با دستورات بهداشتی در دانش پزشکی نوین به این امر اشاره دارد که دین اسلام برای مسأله خودمراقبتی در حوزه سلامت اهمیت خاصی قائل است و در زمینه رفتارهای خود مراقبی دستورات جالب و کاملی دارد.

لنهارت و ماددن<sup>۱</sup> (۲۰۱۷) در پژوهشی با عنوان «علل گرایش کاربران به فضای مجازی» در امریکا نشان دادند که ۹۱ درصد کاربران شبکه‌های اجتماعی، از این شبکه‌ها برای حفظ روابط با دوستان کنونی استفاده می‌کنند که با آنها رفت و آمد مکرر

<sup>۱</sup> Lenhart & Madden

دارند و ۸۲ درصد به دنبال حفظ روابط با کسانی هستند که با آنها رفت و آمد ندارند ضمن این که ۷۲ درصد آنان از این شبکه های مجازی برای ایجاد و پیگیری طرح های اجتماعی بهره می گیرند (به نقل از سبزه، ۱۴۰۰). ناگوتی، سینگ و والر<sup>۲</sup> (۲۰۱۷) نیز در مطالعه خود نشان دادند که بهترین راهکاری استفاده درست از فضای مجازی این است که خود نوجوانان را در ارائه راهکار و مراقبت ها دخیل دهیم.

کیخا (۱۳۹۹) در پژوهشی بیان نمود که تربیت اخلاقی بهترین راهکار جهت مقابله با آسیب های فضای مجازی است. او نشان داد که بهره گیری از رهنمودهای تربیتی و آموزه های اخلاقی بر پایه دین، باور به حضور همیشگی خداوند، برجسته سازی هویت انسانی کاربران، توصیه به رعایت اخلاق و بهره گیری از روش های بازدارنده برگرفته از مبانی اخلاقی، تشریک مساعی، اهتمام خانواده ها در تربیت نسل جوان مطابق با الگوهای اسلامی- ایرانی و استفاده از مطالعات و دیدگاه های اندیشمندان بین رشته ای، می تواند در جهت نیل به این هدف و رفع موانع موجود، مؤثر واقع شود.

سیف درخشنده، عطادخت، حاجلو و میکاییلی (۱۴۰۰) در مدلی جامع عوامل زمینه ای، فردی و محیطی مؤثر در گرایش دانش آموزان به فضای مجازی را ارائه دادند. برازش داده ها نشان دادند: گستردگی اینترنت، دسترسی راحت، ارزان و کم هزینه بودن و همچنین محتوای سایت ها و شبکه های اجتماعی، احساس تنهایی و تعامل با دیگران از جمله عوامل گرایش به فضای مجازی هستند و تأثیر زیاد آن بر اعتیاد به اینترنت، خشونت، انزوای اجتماعی، اضطراب و افسردگی بیانگر آن است که گرایش به فضای مجازی بیشتر از چه منابعی سرچشمه گرفته و چقدر در بروز و یا تشدید اختلال های روانی افراد می تواند مؤثر باشند و این موضوع میتواند زنگ خطری باشد برای اولیاء خانواده و مدرسه و همچنین مسئولین و تصمیمگیران جامعه که به نحو مقتضی و مؤثر در مدیریت استفاده از این فناوری نقش آفرین باشند. که ما باشناسایی این غاکتورها بهتر می توانیم به آموزش خودمراقبتی دانش آموزان بپردازیم.

امروزه در اجرا و آموزش هر برنامه ای باید خود فرد در مرکز آن برنامه قرار داشته باشد. مفاهیمی مانند خودارزشیابی، خودکارآمدی، خوددگرایی، خودآموزی و ... همگی نشان از اهمیت و محوریت افراد در تحول درونی خودشان هستند. بنابراین در مسأله فضای مجازی نیز باید خود دانش آموزان در مرکزیت برنامه ریزی جهت کاهش آسیب های فضای مجازی قرار بگیرند و باید به دنبال ایجاد خودمراقبتی در آنان باشیم.

### توصیف وضع موجود و تشخیص مسأله

یکی از مهمترین و جدی ترین خطراتی که دانش آموزان بخصوص دانش آموزان مقطع ابتدایی با آن روبه رو هستند، استفاده افراطی و ناصحیح از فضای مجازی است. فضای مجازی اثرات مخربی بر ابعاد جسمانی، روانی و اجتماعی دانش آموزان بر جای خواهد گذاشت و اگر برای فضای مجازی که تبدیل به قتلگاه دانش آموزان تبدیل شده است، چاره ای اندیشیده نشود به زودی شاهد فاجعه ای بزرگ خواهیم بود.

متأسفانه با شیوع ویروس کرونا و مجازی شدن آموزش در پی این بحران استفاده از فضای مجازی برای دانش آموزان بسیار بیشتر و راحت تر شده است. تا قبل از بحران کرونا کودکان برای دسترسی به فضای مجازی با محدودیت های بیشتری رو به رو بودند اما با مجازی شدن تدریس ها کودکان برای ورود به این محیط به بهانه آموزش اصلاً با محدودیتی رو به رو نیستند که این محدودیتها در دوران پسا کرونا نیز ادامه دارد. اکنون کودکان و نوجوانان به راحتی می توانند وارد هر سایتی شده و با هر فردی وارد دوستی و گفتگو شوند.

دانش آموزان من نیز از این قاعده مستثنی نبوده با توجه به گزارشات و مشاهداتی که در کلاس درس خودم داشتم، مانند:

<sup>۲</sup> Noguti, Singh & Waller

- گلایه اکثر والدین از دانش آموزانشان مبنی بر اینکه تا دیرنگام با موبایلشان در فضای مجازی بوده و تا ساعت ۲ تا ۳ نمی خوابند.
  - خستگی و خواب آلودگی دانش آموزان در کلاس و عدم توجه به مباحث درسی بخصوص در دوران پسا کرونا.
  - پایین آمدن آستانه تحمل دانش آموزان و مشاهده درگیری های و مشاجرات متعدد بین دانش آموزان.
  - به همراه داشتن گوشی توسط دانش آموزان علیرغم غیرقانونی بودن آن در مدرسه و برخورد مدرسه با دانش آموزان خاطی.
  - داشتن فوبیای گوشی (یعنی ترس از جدا شدن گوشی)؛ بعضی از والدین بیان کردند که در ایام امتحانات و مواقع دیگر توان گرفتن گوشی از فرزندانشان را ندارند
- و ده ها مورد دیگر نشان می دهد که امروز طرز استفاده از فضای مجازی به یک معضل بسیار بزرگ برای معلمان و والدین تبدیل شده است.
- با توجه به سهولت دسترسی به فضای مجازی و مجازی شدن آموزش در دوران کووید-۱۹ که در دوران پسا کرونا نیز ادامه دار است و اینکه سواد رسانه ای نوجوانان بسیار بیشتر از والدینشان است، بنابراین مانند کودکان نمی توان با زور، تهدید و برنامه های محدودکننده نوجوانان را کنترل و نظارت کنیم. بهترین برنامه برای دانش آموزان، سپردن چگونگی استفاده از فضای مجازی و خودمراقبتی دانش آموزان است که در قرآن کریم هم بهترین روش نگه داشتن نفس از گناهان، محاسبه نفس یا خودمراقبتی معرفی شده است، بنابراین اقدام پژوهی حاضر با هدف توانایی ایجاد خودمراقبتی در فضای مجازی در دانش آموزان، طراحی و اجرا شد.

بنابراین با توجه به مطالب بالا به دنبال پاسخگویی به سؤالات زیر هستیم:

#### هدف اصلی

توانایی ایجاد خودمراقبتی در فضای مجازی در دانش آموزان پایه پنجم آموزشگاه فرهیختگان.

#### اهداف فرعی

آموزش اصول خودمراقبتی در فضای مجازی در دانش آموزان پایه پنجم آموزشگاه فرهیختگان.  
ترغیب و انگیزه دهی به دانش آموزان پایه پنجم آموزشگاه فرهیختگان در جهت خودمراقبتی در فضای مجازی.  
وحدت اهداف خانه، مدرسه و جامعه در جهت حمایت از خودمراقبتی دانش آموزان پایه پنجم آموزشگاه فرهیختگان در فضای مجازی.

#### گردآوری اطلاعات (شواهد)

##### ۱- نظرسنجی از دانش آموزان کلاس پنجم

در ابتدا جهت روشن شدن این موضوع که دانش آموزان با شیوه های کنترل خود در فضای مجازی موافق هستند در بستر شاد نظرسنجی بعمل آمد.



نتایج نظرسنجی نشان می‌دهد که ۵۰ درصد دانش‌آموزان آموزشگاه فرهیختگان با شیوه‌های کنترل خود در فضای مجازی موافق نیستند و طبق اصل بازدارندگی روانشناسی، اگر اصول بازدارندگی برای دانش‌آموزان جذاب و باب میل‌شان نباشد علاوه بر این که خاصیت بازدارندگی نخواهد داشت بلکه نتیجه برعکس و آثار مخرب بعدی را به دنبال خواهد داشت. در حالت کلی نتایج نظرسنجی ما نشان می‌دهد که ۵۰ درصد دانش‌آموزان در حال حاضر با کنترل کامل و محدودکردنشان در فضای مجازی موافق نیستند.

## ۲- نظرسنجی از والدین:

باتوجه به اینکه ورود وسایل هوشمند به مدارس ممنوع است و دانش‌آموزان در خانه به فضای مجازی دسترسی دارند؛ بنابراین بهترین قضاوت‌کنندگان در مورد چرایی و چگونگی دسترسی دانش‌آموزان به فضای مجازی والدین هستند.



باتوجه به استفاده بیش از حد دانش‌آموزان از فضای مجازی و نگرانی در این رابطه، سبب شده که والدین در مورد کارایی آموزش‌های داده شده در مورد استفاده صحیح از فضای مجازی به دانش‌آموزان مردد باشند و آن را درست و مؤثرگذار ندانند.

## ۳- نظرسنجی از همکاران

در این مرحله با توجه به تجاب ارزشمند همکاران در مورد کارایی برنامه‌های ارائه شده در مورد استفاده صحیح دانش‌آموزان از فضای مجازی از آنان در بستر برنامه شاد نظرسنجی بعمل آمد:



نتایج نظرسنجی از همکاران گویای این است که متأسفانه ۱۰۰ درصد همکاران نیز از آموزش های ارائه شده در جهت استفاده صحیح دانش آموزان از فضای مجازی رضایت کامل را ندارند و معتقدند که دانش آموزان نیازمند راهکارهای و شیوه های نو و مؤثر جهت استفاده صحیح از فضای مجازی هستند.

#### ۴- مصاحبه با مدیر آموزشگاه:

مدیر آموزشگاه فرهیختگان نیز عقیده داشتند که بیشتر دانش آموزان آموزش های لازم را جهت استفاده صحیح از فضای مجازی ندیده اند و اثرات منفی آن در آینده نزدیک نمایان خواهد شد. مدیر آموزشگاه بیان داشتند که نشانه هایی مانند خواب آلودگی اکثر دانش آموزان در شیفت صبح، گلایه اکثر والدین در عدم کنترل شاگردانشان در استفاده از وسایل هوشمند، اظهارات متخصصان و همکاران، ارتباط بیش از حد دانش آموزان از طریق فضای مجازی و ... همگی نشان از عدم کارایی راهکارها در کنترل دانش آموزان دارد. مدیر آموزشگاه عقیده داشت که میانگین استفاده برای دانش آموزان مقطع ابتدایی باید کمتر از ۲ ساعت باشد که نتایج نظرسنجی مبنی بر میانگین بیشتر از ۶ ساعت استفاده دانش آموزان از فضای مجازی فاجعه محسوب می شود. مدیر آموزشگاه مهمترین دلایل استفاده بیش از حد و نادرست دانش آموزان از فضای مجازی به دلایل زیر است:

- عدم کارایی آموزش های ارائه شده
- ضعف رسانه ها و برنامه های وزارتی در سطح کلان
- عدم وجود مختوایی مشخص و منسجم جهت ارائه به دانش آموزان.
- سبک زندگی ناسالم خانواده ها
- پیوند عاطفی ضعیف در بین خانواده ها
- مجازی شدن آموزش و دسترسی آسانتر دانش آموزان به فضای مجازی
- زندگی شهری و آپارتمان نشینی
- وضعیت معیشتی سخت خانواده ها و عدم اختصاص زمان برای فرزندان
- عدم آموزش صحیح از سوی والدین و مدرسه
- طلاق عاطفی و جدایی والدین
- عدم استفاده صحیح از زمان استراحت
- ناتوانی در برنامه ریزی چیدن اوقات فراغت
- نظارت ضعیف والدین
- سبک فرزندپروری نادرست
- تعداد زیاد فرزندان در خانواده

## ۵- پرسشنامه:

استفاده از پرسشنامه اطلاعات غنی در مورد ابعاد مشکل در اختیار ما قرار می‌دهد. بنابراین پرسشنامه ای با توجه به پژوهش‌های قبلی و بر پایه پرسشنامه ادیب‌نیا و همکاران (۱۴۰۱) و فتح‌آبادی و همکاران (۱۴۰۰) و با کمک همکاران آموزشگاه طرح و به صورت تصادفی در اختیار ۲۰ دانش‌آموز قرار گرفت. پاسخ‌گویی به گویه‌های زیر اطلاعات کافی و غنی در اختیار ما در جهت شناخت همه ابعاد مسئله و رسیدن به بهترین راهکار سوق خواهد داد.

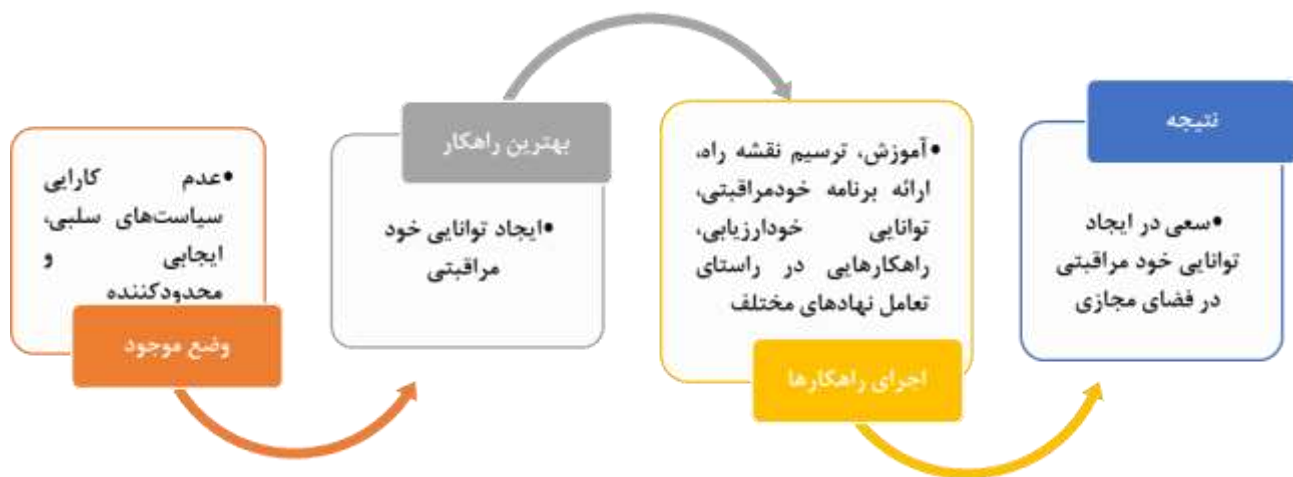
جدول ۱: پرسشنامه محقق ساخته جهت جمع‌آوری اطلاعات بیشتر

ردیف	سؤالات	همیشه	تاحدودی	هرگز
۱	نظارتی که والدینم روی فعالیت من در فضای مجازی دارند باعث اختلاف و درگیری من با آن‌ها می‌شود.	۶۰	۳۰	۱۰
۲	به دلیل حضور در فضای مجازی ساعات خوابم دچار اختلال شده و تا نیمه‌های شب بیدار هستم.	۷۰	۲۰	۱۰
۳	احساس می‌کنم زندگی برایم بی معناست و چیزی برای از دست دادن و امیدی به آینده ندارم.	۵۰	۲۵	۲۵
۴	در تعاملات خود در فضای مجازی (تعاملات نوشتاری و گفتاری) که فرد مقابل خود را نمی‌بینم نمی‌توانم شناخت درستی از ارتباطم و واکنش‌های طرف مقابلم داشته باشم.	۶۰	۳۵	۵
۵	پیش آمده که در فضای مجازی برای دیگران مزاحمت‌هایی ایجاد کرده‌ام و باعث آزار آنها شده‌ام.	۸۰	۵	۱۵
۶	زمانی که در گروه‌هایی که در فضای مجازی عضو هستم در مورد زندگی خودم خودافشایی نکنم احساس تنهایی در این اجتماعات می‌کنم.	۴۵	۳۵	۲۰
۷	انجام واجبات دین مانند نماز و روزه برایم کمرنگ و کم اهمیت شده است.	۸۵	۱۵	۰
۸	الفاظ و اصطلاحاتی که در فضای مجازی به کار برده می‌شود بر نوع گفتار من تأثیر داشته و از آنها استفاده می‌کنم.	۹۰	۵	۵
۹	من کارهایم را بدون فکر کردن به عواقب آن انجام می‌دهم، سریع تصمیم می‌گیرم و کنترلی روی آن ندارم که بعداً موجب پشیمانی من می‌شود.	۵۰	۳۰	۲۰
۱۰	محتوای جنسی نامناسب با سن و شرایط خود در فضای مجازی می‌بینم.	۵۵	۴۰	۵
۱۱	نوع پوشش خود را با توجه به آنچه در فضای مجازی می‌بینم و مد می‌شود انتخاب می‌کنم.	۸۵	۱۵	۵
۱۲	در فضای مجازی و وقتی با دیگران صحبت می‌کنم کلمات ناشایست به کار می‌برم و فحش می‌دهم.	۶۵	۲۰	۱۵
۱۳	برای هرگونه مسئله یا مشکلی که برای من پیش می‌آید سریعاً با مراجعه به فضای مجازی راه‌حلی پیدا کرده و آن را رافع می‌کنم.	۹۰	۱۰	۰
۱۴	از زمانی که وارد فضای مجازی شدم و با افراد در این فضا ارتباط دارم میزان تعامل حضوری و رو در روی من با دیگران کاهش یافته است.	۸۰	۱۵	۵
۱۵	در فضای مجازی، ساختار بحث‌ها را به خوبی درک نمی‌کنم و نمی‌توانم درست و نادرست را از هم تفکیک کنم و از راهبردهای درست استفاده کنم.	۷۰	۲۵	۵
۱۶	فعالیت زیاد در فضای مجازی باعث آسیب به تمرکز من در فضای واقعی و ایجاد مشکل در مطالعه درسی شده است.	۸۰	۵	۱۵

نتایج پاسخ گویی دانش آموزان به پرسشنامه بالا و تجزیه و تحلیل جواب آنها نشان می دهد که اکثر دانش آموزان (بالای ۹۵ درصد) ۱- فضای مجازی بر روی نوع پوشش، گفتار، حرف زدن و حتی تحصیل دانش آموزان اثر گذار بوده است ۲- با اطرافیان و والدین خود زاویه پیدا کرده اند ۳- توانایی تشخیص اطلاعات درست را ندارند ۴- از نظر روانشناختی (استرس، اضطراب و ...) دچار مشکل هستند و از همه مهمتر نظارت و دخالت والدینشان در فضای مجازی را اصلاً نمی پذیرند.

### تجزیه و تحلیل داده ها

نتایج گردآوری شواهد ۱ نشان داد که ۵۲ درصد دانش آموزان آموزشگاه فرهیختگان بیشتر از میانگین استاندارد برای کودکان از فضای مجازی استفاده می کنند. همچنین نتایج نظرسنجی از همکاران گویای این است که متأسفانه ۱۰۰ درصد همکاران نیز از آموزش های ارائه شده در جهت استفاده صحیح دانش آموزان از فضای مجازی رضایت کامل را ندارند و معتقدند که دانش آموزان نیازمند شیوه های جدید استفاده صحیح از فضای مجازی هستند و این در حالی است که ۵۰ درصد دانش آموزان نیز با شیوه های کنترل خود در فضای مجازی موافق نیستند و این خود سبب شده می شود که دانش آموزان به سبب این نارضایتی از شیوه های مناسب استفاده از فضای مجازی بی بهره باشند. در گام بعدی با استفاده از پیشینه، اسناد و مدارک موجود و پرسشنامه های توزیع شده معلوم شد که سیاست های سلبی و ایجابی فاقد کارایی لازم بوده و باید راهکاری مؤثر و متناسب با شرایط دانش آموزان انتخاب شود که اسناد و مدارک موجود حاکی از سپردن خودمراقبتی به دانش آموزان به عنوان مؤثرترین جدیدترین راهکار بود که در قرآن نیز بر آن تأکید فراوان شده است. پس از رسیدن به اطلاعات کافی و نگاه به مسئله از تمامی جهات با همکاران آموزشگاه به تجزیه و تحلیل اطلاعات جمع آوری شده پرداختیم. با توجه به بررسی ها و تجزیه و تحلیل هایی که بر روی مصاحبه، پرسشنامه و اسناد و مدارک و پرسشنامه صورت گرفت به این نتیجه رسیدیم که الگوی زیر دارای بالاترین اثر بر ایجاد توانایی خودمراقبتی در فضای مجازی در دانش آموزان خواهد بود که در قسمت ارائه راهکارها به توضیح مفصل هر راهکار خواهیم پرداخت:



نمودار ۱: راهکار عملی اقدام پژوهی حاضر

### ارائه یا انتخاب انتخاب راه حل جدید متناسب با اطلاعات تجزیه و تحلیل شده:

در این مرحله متناسب با اطلاعات تجزیه و تحلیل شده از شواهد ۱ و با کمک و پیشنهادات همکاران آموزشگاه متناسب با سن و شرایط راهکارهای زیر ارائه می شود:

۱- پذیرفتن ناظر بودن خدا بر اعمال ما به عنوان یک اصل:



فضای مجازی به عنوانی شمشیری تعبیر می‌شود که اگر مراقب نباشیم حتماً به ما ضربه وارد خواهد کرد. بنابراین این وظیفه ماست که از جسم و روان خود در هر حالتی مراقبت کنیم. امروزه معایب فضای مجازی ۱۰۰۰ بار بیشتر از محاسن آن است. البته باید این را حتماً در نظر بگیریم که در محضر خداوند نیز هستیم. نه افعال و گفتار ما از او پنهان است، و نه اندیشه ها و نیات و حتی وسوسه هایی که از قلب ما می‌گذرد. توجه به این واقعیت انسان را بیدار می‌کند و به مسئولیت سنگین و پرونده دقیق او در دادگاه عدل الهی آشنا می‌سازد و از انسان بی خبر و بی تفاوت، موجودی هوشیار و سر به راه و متعهد و باتقوا به وجود می‌آورد.

باید به خود بقبولانیم که در محضر خدا هستیم و خداوند عالم، بر تمام اعمال ما ناظر و شاهد است. همین مضمون در آیات به گونه ای دیگر بیان شده است: «أَلَمْ يَعْلَم بِأَنَّ اللَّهَ يَرَى» (آیا انسان نمی‌داند خدا دارد نگاهش می‌کند؟) این آیه عبارت کوتاهی است اما ای کاش در ما این همت بود که آن را در جایی مانند اتاق کار و یا مطالعه نصب می‌کردیم تا روزی چند بار نگاهش می‌کردیم، یعنی بدانید اگر شما از او غافلید او از شما غافل نیست، اگر شما مراقب نباشید او مراقب شماست. گاهی همین مطلب به تعبیر دیگر نیز بیان می‌شود: «إِنَّ رَبَّكَ لَبَاْلِمْرَصَادِ» (همانا ربّ تو به کمین نشسته است). خداوند تبارک و تعالی در مدت عمر در کمین ماست و تمام اعمال ما در محضر اوست. بهرحال اگر در طاعت خدای عالم هستیم مراقب باشیم که در طاعت، غیر خدا را وارد نکنیم. در انجام طاعت، خدا را حاضر ببینیم و جز برای خدا کار نکنیم. و اعمال را خالص کنیم «فَإِنَّ النَّاقِذَ بَصِيرٌ بَصِيرٌ» آن که مراقب و بصیر شماست خیلی دقیق و باریک بین است. تمام مسائل کوچک را می‌بیند و عملی از دید آن خدای متعال مخفی نیست.

## ۲- توزیع کتابچه‌های تقویت خودمراقبتی میان دانش‌آموزان و قرار دادن آن در فضای شاد.



شکل ۱: لطفاً رمزینه‌های بالا را با گوشی اسکن کنید

## ۳- مقایسه محاسن و معایب خودمراقبتی برای دانش‌آموزان:

مقایسه پیامدهای خودمراقبتی و عدم خودمراقبتی در فضای مجازی و دیدن نتایج آن، در تصمیم گیر دانش‌آموزان بسیار موثر است و باعث میشود که با دیدن عاقبت هر تصمیم، تصمیم بهتری بگیرند:

جدول ۲: مقایسه پیامدهای

محاسن	معایب
شادابی، نشاط، رضایت، آرامش، هیجان واقعی، تفریحات سالم، بدن سالم، وقت شناسی، انگیزه، پرانرژی، وقت فراغت زیاد، مطالعه، استراحت کافی، ورزش، روابط اثربخش، بودن با دوستان و خانواده، افزایش معنویات،	خمودگی، احساس ناراحتی، هیجان کاذب و زودگذر، عدم رسیدن به تفریحات سالم، بدن کسل و تنوده، کمردرد، دیسک گردن، ضعف و بیحالی، عدم مطالعه، عدم ورزش، کاهش معنویات، کم انرژی، افت

تحصیلی، روابط کم اثر با اطرافیان، عدم درک دیگران، فراموشی خداوند، افکار خودآیند منفی، بدبینی و عدم علاقه، احساس پوچی، آینده نامعلوم، عدم استفاده بهینه از اوقات و هزاران دلیل دیگر.	حس خداوند در تمام ابعاد زندگی، افکار مثبت، عشق و علاقه، احساس ارزشمندی، استفاده بهینه از اوقات، برنامه منظم روزانه، آینده بهتر و شغل بهتر، خودارزشمندی.
-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

#### ۴- ترسیم اهداف برای دانش آموزان:

- ✓ اعتماد به نفس خود را بازیابیم و تقویت کنیم.
  - ✓ شور و شوق و انگیزه موفقیت خود را حفظ کنیم و افزایش دهیم.
  - ✓ دانش آموزی سالم، ایمن و بانشاط را تجربه کرده و سلامت سایر دوران های زندگی خود را تضمین کنیم.
  - ✓ بهتر درس بخوانیم و آینده شغلی بهتری داشته باشیم.
  - ✓ آینده بهتری را برای خود، خانواده، دوستان و کشورمان رقم بزنیم.
- ۵- ترسیم نتیجه خودمراقبتی در فضای مجازی: با خودمراقبتی در فضای مجازی به صورت غیرمستقیم به سبب خودمراقبتی در ابعاد زیر می شویم:

#### الف) خودمراقبتی جسمی:

- ۱- به طور منظم و سر وقت وعده های غذایی را میل می کنیم ۲- دچار گردن درد و مشکلات ستون فقرات نمی شویم ۳- زمان کافی برای استراحت کافی ۴- زمان لازم برای تفریحات سالم ۵- انجام فعالیت های جسمانی منظم ۵- رشد و شکوفایی تفکر ۶- ضعیف نشدن بینایی ۷- اختلال سیستم بدن ۸- عدم ضعیف شدن سیستم ایمنی بدن

#### ب) خودمراقبتی روانی

- ۱- داشتن زمان کافی برای تفکر و تأمل ۲- نداشتن تنش و استرس همیشگی ۳- بازید از طبیعت و شاهکارهای هنری جهت آرامش روان ۴- نداشتن اضطراب ۵- نداشتن تشویش افکار ۶- بهم ریختگی عصبی ۷- هیجان مثبت ۸- نداشتن تپش قلب طولانی ۹- نداشتن احساس گناه همیشگی ۱۰- نداشتن خودگناه پنداری

#### ج)- خودمراقبتی عاطفی

- ۱- معاشرت و مراد به خانواده و دیگران ۲- لذت بردن از احساسات و عواطف واقعی به جای کاذب ۳- مهربانی کردن ۴- گریه و خنده واقعی به جای کاذب ۵- افتخار کردن به خود ۶- لذت بردن از کنار خانواده و دوستان بودن ۷- برقراری و بهبود ارتباطات با دوستان و خانواده ۸- افتخار کردن خانواده به ما ۹- تخلیه احساسات خود به روش سازنده

#### د)- خودمراقبتی معنوی

- ۱- داشتن زمان برای نیایش و دعا ۲- خواند سرموقع نماز ۳- رسیدن به ارزش های واقعی ۴- نزدیک شدن به خدا ۵- احساس ارزشمندی، خوشبینی و امید ۶- تأمل در ارزش ها ۷- بیرون آمدن از احساس پوچی ۸- شرکت در مراسمات و مناسک ۹- پاداش اخروی

#### ۶- ارائه جدول خودمراقبتی و خودارزیابی آن توسط دانش آموزان:

چیدن یک برنامه خود مراقبتی برای دانش آموزان جهت ارزیابی خود در طول هفته بسیار مؤثر خواهد بود و باعث خواهد شد که خودشان شخصاً به ارزیابی و میزان پیشرفت خود واقف باشند و چون این کار توسط خودشان انجام خواهد گرفت، تمام تلاش خود را به کار خواهند گرفت.

جدول ۳: جدول خودمراقبتی پیشنهادی

تقریباً همیشه	اغلب	گاهی اوقات	به ندرت	هیچ وقت	
۵	۴	۳	۲	۱	۱ از سایت های آموزشی بازدید کرده ام.
۵	۴	۳	۲	۱	۲ احساس اعتماد به نفس دارم.
۵	۴	۳	۲	۱	۳ با غریبه ها چت نکرده ام.
۵	۴	۳	۲	۱	۴ از ۱ تا ۲ ساعت از فضای مجازی استفاده کرده ام.
۵	۴	۳	۲	۱	۵ از سایت های دارای محتوای نامناسب استفاده نکرده ام.
۵	۴	۳	۲	۱	۶ به صورت نرمال از اینترنت استفاده کرده ام.
۵	۴	۳	۲	۱	۷ تعداد دفعات کمی به اینترنت رجوع کرده ام.
۵	۴	۳	۲	۱	۸ احساس مفید بودن دارم.
۵	۴	۳	۲	۱	۹ با خودم صادقم.
۵	۴	۳	۲	۱	۱۰ برای استفاده از محتواهای غیر اخلاقی اصلاً وسوسه نمی شوم.
۵	۴	۳	۲	۱	۱۱ حس میکنم که به هدفم که خودمراقبتی در این فضا است رسیده ام.
۵	۴	۳	۲	۱	۱۲ احساس سلامت جسمانی و روانی دارم.
۵	۴	۳	۲	۱	۱۳ دوسن دارم خیلی کمتر از اینترنت استفاده کنم.
۵	۴	۳	۲	۱	۱۴ به راحتی به هدفم خواهم رسید.
۵	۴	۳	۲	۱	۱۵ روحیه خوبی دارم
جمع کلی ۷۵					

جمع نمرات گویه های بالا از ۱۵ تا ۷۵ متغیر است. اگر دانش آموزی بالای ۷۰ بگیرد نشان از موفقیتش در خودمراقبتی دارد و نمره کمتر از ۶۰ حاکی از ایراد جدی در کار او دارد که باید با کمک معلمش به رفع آن بپردازد.

#### ۷- ارائه راهکارهایی جهت استفاده کمتر از اینترنت و به تبع آن فضای مجازی:

استفاده زیاد از کامپیوتر و اینترنت زمینه ورود به فضای مجازی را فراهم میکند؛ بنابراین ما باید استفاده از کامپیوتر را محدود کنیم زیرا استفاده زیاد از آن می تواند منجر به افزایش انزوا، افسردگی، مشکلات خانوادگی، طلاق، افت تحصیلی، از دست دادن احساسات و بیتفاوتی و ... شود. به همین دلیل توصیه می شود با استفاده از روش های زیر از اعتیاد به اینترنت و کامپیوتر جلوگیری کنیم:

- ✓ ثبت مدت زمان و تعداد دفعات استفاده از اینترنت و کامپیوتر
- ✓ تعیین مدت زمان مشخص از پیش تعیین شده برای استفاده از اینترنت و کامپیوتر
- ✓ درمان علت زمینه ای استفاده از اینترنت و کامپیوتر. مثلاً اضطراب یکی از علت های شایع استفاده زیاد از اینترنت و کامپیوتر می باشد.
- ✓ داشتن گروه حمایتی (داشتن گروه های حمایتی می تواند موقع اضطراب و بحران ها به فرد کمک کند که به جای استفاده از اینترنت و کامپیوتر برای فراموشی مشکلات، از حمایت آنان برای حل مشکلات خود بهره ببرد).
- ✓ جایگزین کردن کار با اینترنت و کامپیوتر با فعالیت های سالم و تفریحی
- ✓ صحبت کردن با افراد به جای فرستادن پیامک
- ✓ کپی کردن اطلاعاتی که نیاز به خواندن دارد و یا چاپ کردن آن ها

✓ استفاده از کامپیوتر در مکان هایی مانند کتابخانه یا مدرسه

جدول ۴: نشانه های استفاده سالم و ناسالم از اینترنت (نگارنده، ۱۴۰۲)

نشانه های استفاده سالم از اینترنت و کامپیوتر	نشانه های استفاده نا سالم از اینترنت و کامپیوتر

### گردآوری اطلاعات (شواهد ۲)

پس از اجرای راهکارهای پیشنهادی و سپردن خودمراقبتی به خود دانش آموزان و ارائه آموزش های صحیح و دادن اطلاعات تکمیلی، جهت اطمینان از مؤثر بودن این راهکارها شروع به گردآوری شواهد ۲ نمودیم. در این مرحله یعنی گردآوری شواهد ۲ «که مربوط به ۴۶ روز پس از اجرای راه حل های اجرا شده می باشد» به منظور کارایی و اعتبار راه حل های اجرا شده، نتایج حاصله در قالب داده های کمی و کیفی دوباره به شرح زیر جمع آوری شد.

### ۱- نظرسنجی از والدین و همکاران



نتایج نظرسنجی از والدین و همکاران نشان می دهد که معلمان و والدین نیز خودمراقبتی را بهترین و مؤثرترین اقدام دانسته و راهکارهای ارائه شده در این اقدام پژوهی در راستای ایجاد توان خودمراقبتی را مناسب ارزیابی نموده اند به طوری که ۷۸ درصد معلمان و ۶۷ درصد والدین آن را خیلی زیاد مؤثر دانسته اند.

## ۲- نظرسنجی دوباره از دانش آموزان پایه پنجم



همچنین نتایج نظرسنجی از دانش آموزان نشان می دهد که خود دانش آموزان نیز با سپردن خودمراقبتی به آنان در فضای مجازی موافق بوده و این توانایی را در خود می بینند که از خودشان در این فضا مراقبت کنند. نکته قابل توجه این است که ۵۷ درصد دانش آموزان در این رابطه نظری نداشته اند که نشان می دهد که مسئله فضای مجازی مسئله ای بسیار پیچیده بوده و باید راهکارهای دیگری نیز ارائه و اجرا شود و انواع راهکارهای متناسب با دانش آموزان اجرا شود.

## تجزیه و تحلیل داده ها و ارزشیابی تأثیر اقدام جدید:

نتایج شواهد ۱ نشان می داد که دانش آموزان آموزشگاه فرهیختگان با شیوه کنترل خود در فضای مجازی موافق نبوده و خود همکاران و والدین نیز نتایج نظرسنجی از همکاران و والدین نیز از آموزش های ارائه شده در جهت استفاده صحیح دانش آموزان از فضای مجازی رضایت کامل را ندارند. بنابراین باگردآوری اطلاعات غنی و تجزیه و تحلیل آن اطلاعات به این نتیجه رسیدیم که خودمراقبتی بهترین اقدام بوده و راهکارهایی در جهت خودمراقبتی دانش آموزان در فضای مجازی ارائه شدند. نتایج شواهد ۲ و مقایسه آن با شواهد ۱ نشان داد که راهکارها و آموزش های ارائه شده تاحدودی اثرگذار بوده است و ۴۳ درصد دانش آموزان آموزشگاه فرهیختگان این راهکارها را مؤثر دانسته و والدین و همکاران نیز موافق این راهکارها بودند.

## بحث و نتیجه گیری

اینترنت یک ابزار ارتباطی مدرن است که حذف آن از فعالیت های روزانه امکان پذیر نیست و باید از آن به طور مناسب استفاده شود. امروزه فضای مجازی و اینترنت در زندگی فردی و اجتماعی بشر جایگاهی قدرتمند دارد و جزء لاینفک مناسبات روزمره محسوب می شود؛ به طوری که می توان ادعا کرد برای بسیاری از افراد، زندگی بدون آن امکان پذیر نیست یا دست کم مطلوبیتی ندارد. امروزه استفاده از فضای مجازی، مقبولیتش به حدی رسیده است که مضرات جدی و اساسی این فضا را مخفی و نادیده نگه می دارد. امروزه اینترنت و فضای مجازی علی رغم تمام محاسن و مزایای آن یکسری دغدغه ها و نگرانی هایی را بر خانواده ها تحمیل نموده است. موضوعی که در تمام جوامع موضوعیت داشته و محدود به جامعه و یا اقلیتی خاص نمی شود (یاری زاده، بهلولی، احمدوند، خورشیدی، ۱۳۹۵). اثرات منفی فضای مجازی به حدی زیاد است که حتماً باید از دانش آموزان در این فضا مراقبت کنیم اما متأسفانه آمار نشان می دهد که هیچ کدام سیاست های سلبی و ایجابی موفقیت آمیز نبوده است و

باید به دنبال راهکار مؤثری بگردیم. باید برنامه‌هایی طراحی شود که خود دانش‌آموزان در آن دخیل باشند و به جای کنترل دانش‌آموزان، موجب تحول درونی آنها شویم.

هر انسانی، به طور ذاتی توان و استعداد مراقبت از خود را داراست و این گوهری است که خداوند در وجود وی به ودیعه نهاده است. پروردن این جزء بعضاً فراموش شده و باید به طور جدی مورد توجه قرار بگیرد (امیدی، حجتی و ایمان‌زاده، ۱۴۰۱). از منظر دینی و به خصوص در قرآن کریم که اصلی‌ترین منبع استخراج مسائل و احکام دینی است خودمراقبتی در واقع همان تقواست. تقوا از ماده «وقی» یعنی حفظ و صیانت و نگهداری است (امیدی و همکاران، ۱۴۰۱) پس بهترین راهکار ایجاد اراده خودمراقبتی در فرزندانمان است. بنابراین اقدام‌پژوهی حاضر با هدف توانایی ایجاد خودمراقبتی در فضای مجازی در دانش‌آموزان پایه پنجم آموزشگاه فرهیختگان طراحی و اجرا شد. پژوهش حاضر توصیفی از نوع اقدام‌پژوهی بود. جامعه پژوهش شامل همه دانش‌آموزان مقطع ابتدایی شهر تهران بود که از این میان دانش‌آموزان پایه پنجم آموزشگاه فرهیختگان به روش نمونه‌گیری در دسترس به عنوان نمونه انتخاب شدند. جهت گردآوری شواهد ۱ از ۱- نظرسنجی از دانش‌آموزان ۲- نظرسنجی از والدین ۳- نظرسنجی از همکاران ۴- مصاحبه با مدیر آموزشگاه و ۵- پرسشنامه استفاده شد. سپس با استفاده از داده‌ها و اطلاعات جمع‌آوری شده در قسمت شواهد ۱ به کمک همکاران و متخصصان به تجزیه و تحلیل اطلاعات و ارائه راهکارهای متناسب با نیازهای دانش‌آموزان پرداخته شد. در نهایت نتایج حاصل از گردآوری شواهد ۲ و مقایسه آن با گردآوری شواهد ۱ نشان می‌دهد که تقویت خودمراقبتی در فضای مجازی برای اغلب دانش‌آموزان مفید بوده است. اما برخی از والدین و دانش‌آموزان همچنان ترجیح می‌دهند که والدینشان بر آنان نظارت داشته باشند.

#### منابع:

۱. ادیب‌نیا، فائزه؛ کلانتری، مهرداد و اکبری چرمهینی، صغری (۱۴۰۱). ساخت و اعتبارسنجی سیاهه آسیب‌شناسی روانشناختی نوجوانان در فضای مجازی. فصلنامه روان‌شناسی کاربردی، ۱۶(۴)، ۲۱۱-۱۸۵.
۲. امیدوار، شبنم (۱۳۹۵). دستورات خودمراقبتی از منظر قرآن و آموزه‌های اسلامی و تطبیق آن با دستورات بهداشتی در دانش پزشکی نوین. نشریه/سلام و سلامت، ۳(۱)، ۴۶-۳۸.
۳. امیدی، غلامرضا؛ حجتی، عبدالله و ایمان‌زاده علی (۱۴۰۱). بازنمایی ادراک و تجربه خودمراقبتی در دانش‌آموزان دوره دوم متوسطه: مطالعه‌ای به روش پدیدارشناختی. مسائل کاربردی تعلیم و تربیت اسلامی، ۷(۱)، ۷-۴۰.
۴. برک، لورا (۲۰۱۴). روانشناسی رشد: جلد دوم نوجوانی تا پایان عمر (ویراست ششم). ترجمه، یحیی سیدمحمدی (۱۳۹۸). تهران: انتشارات ارسبان.
۵. پورمنافی، ابوالفضل و قربانی، ابراهیم (۱۳۹۷). پیشگیری نوین: نگر رسانه‌های مجازی در پیشگیری از گرایش به مواد مخدر در فضای سایبر. فصلنامه اعتیاد پژوهی، ۱۲(۴۹)، ۲۲-۹.
۶. جمشیدی‌بروجردی، علیرضا؛ امامی، سیدمجتبی و بنی‌اسد، رضا (۱۳۹۷). طراحی چهارچوب مفهومی خط‌مشی‌های تنظیمی در حوزه محتوای فضای مجازی جمهوری اسلامی ایران. فصلنامه علمی - پژوهشی سیاست‌گذاری عمومی، ۴(۱)، ۹۹-۱۲۵.
۷. راغب، اصفهانی (۱۳۸۸). مفردات. ترجمه، حسین خداپرست و عبدالرحیم عقیقی. قم: انتشارات نوید اسلام.
۸. زارع، الهام؛ سیمبر، معصومه و شاه‌حسینی، زهره (۱۳۹۴). تبیین مفهوم خودمراقبتی در نوجوانان. نشریه تحقیقات کیفی در علوم سلامت، ۴(۴)، ۳۹۵-۴۰۵.
۹. ساروخانی، باقر (۱۳۹۵). دایره‌المعارف علوم اجتماعی. تهران: کیهان.
۱۰. سبزه، بتول (۱۴۰۰). عوامل مؤثر بر گرایش به شبکه‌های اجتماعی مجازی: مورد مطالعه دانشجویان دانشگاه فرهنگیان. فصلنامه فن‌آوری اطلاعات و ارتباطات در علوم تربیتی، ۱۱(۳)، ۵-۲۵.

۱۱. سمیعانی، محمد و حاجی محمد جوادخشکه، حمیدرضا (۱۳۹۴). تبیین فرصت ها، چالش ها و کارکردهای فضای مجازی در ساحت تربیت سیاسی و اجتماعی. *فصلنامه بصیرت و تربیت اسلامی*، ۱۲(۳۵)، ۱۲۲-۱۴۵.
۱۲. سیفدرخشنده، سعید؛ عطادخت، اکبر؛ حاجلو، نادر و میکاییلی، نیلوفر (۱۴۰۰). مدل یابی گرایش دانش آموزان به فضای مجازی بر مبنای عوامل فردی، زمینه ای و محیطی: ارزیابی پیامدهای روان شناختی آن. *مجله مطالعات روانشناسی تربیتی*، ۱۸(۴۴)، ۱۳۵-۱۵۳.
۱۳. عبادی، متینه؛ روشنی خیاوی، علیرضا؛ کاظمی، سلیم؛ عینی، ساناز و رضایی ملاحق، رسول (۱۴۰۰). اعتیاد به فضای مجازی در دانش آموزان: نقش پیش بین از خود بیگانگی تحصیلی و آشفتگی- روان شناختی. *روان شناسی مدرسه*، ۱۰(۲)، ۸۵-۱۰۲.
۱۴. عباسی، مراد و کرد، علیرضا (۱۳۹۹). ظرفیت های فضای مجازی؛ بستری توانبخش برای ارتقاء منزلت اجتماعی ناجا. *پژوهش نامه نظم و امنیت/انتظامی*، ۱۳(۵۰)، ۱۴۸-۱۲۳.
۱۵. غفوری فرد، منصور و ابراهیمی حسین (۱۳۹۴). تأثیر آموزش مبتنی بر الگوی خودمراقبتی اورم بر توان خودمراقبتی بیماران مبتلا به دیابت. *مجله مراقبت پرستاری و مامایی/ابن سینا*، ۲۳(۱)، ۵-۱۳.
۱۶. فتح آبادی، جلیل؛ تک تهرانی، سالومه؛ ارجمندنیا، علی اکبر و صادقی، سعید (۱۴۰۰). ساخت و بررسی ویژگی های روانسنجی پرسشنامه خودکنترلی استفاده از اینترنت در نوجوانان. *روانسنجی*، ۹(۳۶)، ۷-۱۹.
۱۷. قدم پور، عزت اله؛ مهدیانی، زینت؛ پادروند، حافظ؛ امرایی، بهزاد و سوری، حسین (۱۳۹۸). پیش بینی اعتیاد به فضای مجازی و گرایش به رفتارهای پرخطر بر اساس خودتنظیمی عاطفی در دانش آموزان مقطع دبیرستان شهر تهران. *فصلنامه روان شناسی تربیتی*، ۱۵(۵۳)، ۱۰۸-۹۳.
۱۸. کاروانی، عبدالطیف (۱۳۹۷). تعامل در فضای مجازی و تأثیر آن بر هویت ملی دانشجویان دانشگاه سیستان و بلوچستان. *فصلنامه مطالعات ملی*، ۱۹(۷۴)، ۱۲۸-۱۱۳.
۱۹. کیخا، بتول (۱۳۹۹). تربیت اخلاقی در فضای مجازی (مورد مطالعه: دانشجویان دانشگاه الزهراء). *اندیشه های نوین تربیتی*، ۱۶(۱)، ۲۷۲-۲۴۱.
۲۰. نوره، القرنی (۲۰۲۰). تقویت خودمراقبتی کودکان در عصر هوشمند (ویراست اول). ترجمه، واحد مرکز بینش. تهران: انتشارات بینش.
۲۱. Aleksandrova, U. I. (2021). The spread of drug crime through information and telecommunication technologies. *Process Management and Scientific Developments*, 2(2), 31-37.
۲۲. Bahadu, K. S. (2021). A brief study on negative effects of social media on youth. *Bayan College International Journal of Multidisciplinary Research*, 1(2), 1-17.
۲۳. Bhattacharya, A., Liang, C., Zeng, E. Y., Shukla, K., Wong, M. E. R., Munson, S. A. & Kientz J. A. (2019). Engaging Teenagers in Asynchronous Online Groups to Design for Stress Management. *In Proceedings of the ACM International Conference on Interaction Design and Children*, 32, ۲۶-۳۷.
۲۴. Chau, D., & Lee, C. (2017). Discursive construction of identities in a social network-educational space: Insights from an undergraduate Facebook group for a linguistics course. *Discourse, Context & Media*, 18, 31-39.
۲۵. Coaston, S. C. (2017). Self-Care through Self-Compassion: A Balm for Burnout. *Professional Counselor*, 7(3), 285-297.
۲۶. Cook-Cottone, C. P., & Guyker, W. M. (2018). The development and validation of the Mindful SelfCare Scale (MSCS): An assessment of practices that support positive embodiment. *Mindfulness*, 9(1), 161-175.



۲۷. Dempsey, A. G., Sulkowski, M. L., Dempsey, J., & Storch, E. A. (2011). Has Cyber Technology Produced a New Group of Peer Aggressors? *Cyber psychology, Behavior, and Social Networking*, 14(5), 297-302.
۲۸. Noguti, V., Singh, S., & Waller, D. S. (2019). *Gender differences in motivations to use social networking sites*. In Gender economics: Breakthroughs in research and practice. 676-691. IGI Global.
۲۹. Odaci, H. (2013). Risk-taking behavior and academic self-efficacy as variables accounting for problematic internet use in adolescent university students. *Children and youth services review*, 35(1), 183-187.
۳۰. Pieren, J. A., & Bowen, D. M. (2019). *Darby and Walsh Dental Hygiene E-Book: Theory and Practice*. Elsevier Health Sciences.
۳۱. Shadroo, L., & Pasha, R. (2015). Comparative Study of Mental Health among Addicted and Non-Addicted High School Students in Dezful. *Nurs Educ*, 2(4), 50-62.
۳۲. Starcevic, V. (2019). Book review: Internet Addiction. *Australasian Psychiatry*, 27(6), 656-65