



تشخیص وابستگی به اینترنت و گوشی همراه و کنترل آن با کمک یک نرم افزار

مریم یگانه صالح پور^۱، عبدالله چاله چاله^۲

- ۱- گروه مهندسی کامپیوتر، دانشکده فنی مهندسی، واحد کرمانشاه، دانشگاه آزاد اسلامی، کرمانشاه، ایران، دانشجوی کارشناسی ارشد مهندسی کامپیوتر، Yeganeh1243@gmail.com
- ۲- گروه مهندسی کامپیوتر، دانشکده فنی مهندسی، واحد علوم تحقیقات کرمانشاه، دانشگاه آزاد اسلامی، کرمانشاه، ایران، دانشجوی کارشناسی ارشد مهندسی کامپیوتر، Yeganeh1243@gmail.com
- ۳- گروه مهندسی کامپیوتر، دانشکده فنی مهندسی، دانشگاه رازی، کرمانشاه، ایران، استادیار و عضو هیئت علمی گروه مهندسی کامپیوتر، chalechale@razi.ac.ir

چکیده

همزمان با دسترسی گسترده افراد به اینترنت و گوشی همراه، شاهد نوع جدیدی از وابستگی یعنی (وابستگی اینترنتی) هستیم. مساله پژوهش حاضر تشخیص وابستگی به اینترنت و گوشی همراه در میان دانش آموزان و ارائه راهکاری جهت کنترل این وابستگی است. بدین منظور، ۱۰۰ کاربر از میان دانش آموزان دختر مقطع متوسطه شهر کرمانشاه در سال تحصیلی ۹۵-۱۳۹۴ به شیوه نمونه گیری تصادفی ساده مورد آزمون قرار گرفتند. از ابزارهای پژوهش مانند: سلامت روان گلدبرگ، مهارت های اجتماعی و اعتیاد به اینترنت یانگ استفاده شد. برای تجزیه و تحلیل آماری داده ها از نرم افزار SPSS 20 و ضریب همبستگی پیرسون و سطح معنی داری ($P < 0/05$) استفاده شد. تحلیل آماری پژوهش نشان داد که بین وابستگی به اینترنت و مهارت های اجتماعی، فاکتورهای اختلال در کارکرد اجتماعی، اضطراب و افسردگی رابطه معنی داری وجود دارد. اما در مقابل، بین اعتیاد به اینترنت و علائم جسمانی رابطه معنی دار مشاهده نگردید. از نتایج این پژوهش استنباط می گردد که سلامت روان می تواند تحت تاثیر وابستگی به اینترنت قرار گیرد در این پژوهش نرم افزاری طراحی شده است که روی همان گوشی که فرد به آن وابسته شده نصب می شود و او را با روش های خاصی کنترل می کند.

واژه های کلیدی

وابستگی به اینترنت، سلامت روان، مهارت های اجتماعی، نوموفوبیا، دانش آموزان دختر مقطع متوسطه شهر کرمانشاه

مقدمه

عصر جدید را عصر انقلاب در ارتباطات نیز نامیده اند و روشن ترین نشانه این قرن، انفجار اطلاعات است. اما آیا این انفجار، لزوما در بر دارنده ی انرژی مثبت و بالنده برای رشد و تعالی انسان است و یا حاوی سموم خطرناک و تخریب گر؟ پاسخ به این سوال، به نوع کاربرد این انرژی و مدیریت تصرف و بهره برداری آن توسط کاربران مختلف، باانگیزه ها و جهت گیری های متفاوت بستگی دارد. در جهان امروز، فرهنگ رسانه ای با برتری رسانه



اینترنت و تلفن همراه فراگیرترین و مسلطترین فرهنگ تاثیرگذار در جامعه است. مرکز ثقل این تاثیر روی نسل در حال رشد، یعنی نوجوانان و جوانان است. به عبارتی دیگر، بخش قابل توجهی از زندگی جوانان امروز، به ویژه دانش آموزان را ارتباط با اینترنت و تلفن همراه تشکیل می‌دهد. هرچند این ارتباط می‌تواند به رشد مهارت‌های مختلف یادگیری منجر شود، اما در کنار این مهارت‌ها و مزایا، باید در کمین خطرهای پنهان آن نیز بود. پژوهش‌های زیادی در این زمینه صورت گرفته است، در این قسمت سعی بر آن است که به موضوعات مشابه با موضوع مورد پژوهش اشاره گردد. میرزائی‌ان و همکاران (۱۳۹۰) در پژوهشی به اعتیاد به اینترنت در بین دانشجویان و تاثیر آن بر سلامت روان پرداختند. در این مطالعه ۱۰۰ نفر از بین کل دانشجویان مشغول به تحصیل در دانشگاه مازندران در سال تحصیلی ۹۰-۱۳۸۹ انتخاب و با شیوه نمونه‌گیری تصادفی طبقه‌ای مورد آزمون قرار گرفتند. با استفاده از آزمون اعتیاد به اینترنت یانگ (IAT^۱)، دانشجویان به سه گروه (خفیف، متوسط، شدید) تقسیم شدند. برای مقایسه این سه گروه از لحاظ سلامت روان، از آزمون سلامت عمومی گلدبرگ (GHQ^۲-28) استفاده شد. جهت تجزیه و تحلیل داده‌های پژوهش از روش‌های آماری تحلیل واریانس چندمتغیری (MANOVA^۳)، تحلیل واریانس یک راهه و آزمون تعقیبی شفه استفاده شد. نتایج نشان داد که سلامت روان و مولفه‌های آن شامل نشانگان جسمانی، نشانگان اضطراب، نشانگان اختلال کارکرد اجتماعی و نشانگان افسردگی، در بین دانشجویان سه گروه (بر اساس میزان اعتیاد به اینترنت)، متفاوت بود. نتیجه این که اعتیاد به اینترنت می‌تواند سلامت روانی افراد را تهدید نماید. ضروری است در زمینه استفاده مناسب از اینترنت، فواید و مضرات دنیای مجازی اینترنت، فرهنگ‌سازی و آموزش صحیح در سطح خانواده و جامعه انجام شود [۱]. خسروی و همکاران (۱۳۹۰) رابطه اعتیاد به اینترنت با عملکرد خانواده و سلامت روان در دانش‌آموزان را مورد بررسی قرار دادند. نتیجه تحلیل رگرسیون همزمان نیز نشان داد که از بین کلیه متغیرهای پیش‌بین مربوط به عملکرد خانواده، گرایش‌های ذوقی و گسستگی بیشترین واریانس اعتیاد به اینترنت را تبیین می‌کند. همچنین نتیجه تحلیل رگرسیون همزمان بین نمره اعتیاد به اینترنت با مولفه‌های سلامت روان حاکی از نقش پیش‌بین جسمانی‌سازی در تبیین واریانس اعتیاد به اینترنت بود. نتایج این پژوهش ضمن تایید اثرات منفی اعتیاد به اینترنت بر سلامت روان، بر اهمیت محیط خانوادگی در شدت یافتن استفاده از اینترنت تاکید می‌کند. از این رو در طراحی برنامه‌های درمانی محیط خانوادگی افراد حتماً باید مدنظر قرار گیرد [۲].

مریم هاشمی در پایان نامه خود به بررسی ارتباط وابستگی به اینترنت و عامل بزرگ شخصیت با پیشرفت تحصیلی دانش آموزان پسر و دختر شیراز پرداخته است. در این پژوهش از روش نمونه‌گیری تصادفی خوشه‌ای چند مرحله‌ای استفاده شده

^۱ Internet Addiction Test
^۲ General Health Questionnaire
^۳ Multivariate analysis of variance

و نمونه ها از ۴ ناحیه آموزشی شیراز انتخاب شده اند. یافته های این پژوهش نشان داد مدت استفاده از اینترنت در پسران بیش از دختران است و همچنین تفاوت معناداری میان دانش آموزان دختر و پسر در نحوه استفاده از اینترنت وجود دارد. همچنین وابستگی به اینترنت در دانش آموزانی که ناحیه محل زندگی آنها از لحاظ اقتصادی و اجتماعی در وضعیت نامطلوبی نسبت به دیگر نواحی قرار دارد بیشتر است. از دیگر یافته های این پژوهش این است که ویژگی های شخصیتی دانش آموزان، پیش بینی کننده آسیب پذیری در برابر وابستگی به اینترنت است و ویژگی های شخصیتی بعنوان یکی از متغیرهای تاثیرگذار بر عملکرد تحصیلی دانش آموزان عمل می کنند [۳]. گوشی همراه به دلیل فراگیر بودن و قابل حمل به عنوان یکی از ابزارهای های محبوب برای دسترسی به اینترنت است. گوشی های هوشمند می توانند در هر لحظه به اینترنت متصل شوند و کاربر می تواند تمام اتفاقات زندگی خود را لحظه به لحظه اشتراک بگذارد که این خود باعث افزایش وابستگی می شود. راه کار های زیادی برای ترک وابستگی به اینترنت ارائه شده است اما متأسفانه در هیچ کدام از این راه ها گوشی های هوشمند و بیماری نوموفوبیا جدی گرفته نشده و به آن اهمیت داده نشده است. پژوهش حاضر با هدف بررسی رابطه بین وابستگی به اینترنت با مهارت های اجتماعی و سلامت روان در دانش آموزان دختر مقطع متوسطه شهر کرمانشاه انجام می گیرد. همچنین به ارائه راه کاری جهت جلوگیری از این وابستگی می پردازد. ساخت نرم افزاری برای گوشی های هوشمند که دائما این موضوع را به کاربر یاد آوری نماید که تمام وقت خود را صرف استفاده از گوشی همراه نکند می تواند روشی مناسب در راستای کمک به کاربران باشد. نرم افزاری که روی همان گوشی که فرد به آن وابسته شده نصب می شود و او را با روش های خاصی کنترل می کند. نرم افزاری که در این پروژه توسط Eclipse و به کمک Android SDK طراحی شده است به کاربران گوشی های هوشمند Android کمک می نماید تا از وابستگی به گوشی خود نجات پیدا کنند.

روش

جامعه آماری پژوهش حاضر، کلیه دانش آموزان دختر مقطع متوسطه شهر کرمانشاه است که در سال ۹۵-۹۴ مشغول به تحصیل می باشند. به علت حجم جامعه آماری و برای اینکه نتیجه تحقیق منطقی باشد حدود ۱۰۰ نفر از کل جامعه آماری را به عنوان نمونه انتخاب شدند که برای هر کدام از آنها پرسشنامه ای قرار داده شده است. روش نمونه گیری تصادفی ساده می باشد زیرا در این روش کلیه افراد شرکت کننده شانس برابر برای پر کردن پرسشنامه ها را دارند. در این تحقیق از آمار توصیفی و آمار استنباطی جهت تجزیه و تحلیل داده ها استفاده شد.

ابزار گردآوری داده هادراین پژوهشی به صورت زیر است :

- پرسشنامه سلامت عمومی گلدبرگ (GHQ): فرم ۲۸ سؤالی که توسط گلدبرگ و هیلیر (۱۹۷۹) معرفی شده است. پرسشنامه مذکور دارای چهار مقیاس فرعی میباشد که هر مقیاس ۷ سؤال دارد. هدف اصلی این پرسشنامه دستیابی به یک تشخیص خاص در سلسله مراتب بیماریهای روانی نیست، بلکه منظور اصلی آن ایجاد تمایز بین بیماری روانی و سلامت است

- پرسشنامه مهارت های اجتماعی نوجوانان (TISS⁴): پرسشنامه مهارت های اجتماعی ایندربیتزن و فوستر (۱۹۹۲)، حاوی ۳۹ عبارت پنج گزینه ای است که آزمودنی پاسخ خود را در مورد هر عبارت در دامنه ای از گزینه های اصلا نمی کند تا همیشه صدق می کند ابزار می نماید. نسخه اصلی این سیاهه دارای ۴۰ عبارت است که یک عبارت به دلیل عدم انطباق با فرهنگ ایران حذف شد.
- پرسشنامه اعتیاد به اینترنت کیمبرلی یانگ: آزمون اعتیاد به اینترنت روشی قابل اطمینان و معتبر برای اندازه گیری اعتیاد به استفاده از اینترنت است. این پرسشنامه مدادکاغذی شامل ۲۰ ماده میباشد و برای سنجش میزان وابستگی افراد به کار با اینترنت یا کامپیوتر توسط کیمبرلی یانگ تهیه شده است و به روش لیکرت نمره گذاری می شود (IAT).

یافته ها

در این قسمت آمار توصیفی مربوط به متغیرهای پژوهش در جدول ۱ ارائه شده است

جدول ۱ آمار توصیفی مربوط به متغیرهای پژوهش

متغیر	تعداد	میانگین	انحراف استاندارد
اعتیاد به اینترنت	۱۰۰	۵۰٫۴۹	۲۲٫۰۳۳۷۲
مهارت های اجتماعی	۱۰۰	۱۳۱٫۵۳	۱۹٫۴۰۰۳۳
علایم جسمانی	۱۰۰	۷٫۴۱	۳٫۲۶۶۲۸
کارکرد اجتماعی	۱۰۰	۷٫۸۹	۳٫۹۷۱۸۶
افسردگی	۱۰۰	۳٫۳۹	۲٫۵۵۷۷۹
اضطراب	۱۰۰	۸٫۹۸	۵٫۰۸۳۱۱

آزمون فرضیه ها

- فرضیه اصلی: بین اعتیاد به اینترنت با مهارت های اجتماعی و سلامت روان در دانش آموزان شهر کرمانشاه رابطه معنی دار وجود دارد.

جدول ۲ پیرسون بین اعتیاد به اینترنت با مهارت های اجتماعی و سلامت روان در دانش آموزان شهر کرمانشاه

ضریب همبستگی پیرسون

	اعتیاد به اینترنت	سلامت روانی و مهارت‌های اجتماعی
اعتیاد به اینترنت	1	-.189
پیرسون	.	.060
مخاداری	100	100
تعداد		
پیرسون سلامت روانی و مهارت‌های اجتماعی	-.189	1
مخاداری	.060	.
تعداد	100	100

بر اساس جدول ۲، از آنجا که ضریب همبستگی بین اعتیاد به اینترنت با مهارت‌های اجتماعی و سلامت روان $r = -.189$ می‌باشد و $p = .06$ و $p < .05$ به دست آمده است بین اعتیاد به اینترنت با مهارت‌های اجتماعی و سلامت روان در دانش‌آموزان شهر کرمانشاه همبستگی منفی متوسط و معنی‌دار وجود دارد.

فرضیه‌های فرعی

- فرضیه اول: بین اعتیاد به اینترنت با مهارت‌های اجتماعی رابطه معنی‌دار وجود دارد.
- فرضیه دوم: بین اعتیاد به اینترنت با کارکرد اجتماعی رابطه معنی‌دار وجود دارد.
- فرضیه سوم: بین اعتیاد به اینترنت با علائم جسمانی رابطه معنی‌دار وجود دارد.
- فرضیه چهارم: بین اعتیاد به اینترنت با اضطراب رابطه معنی‌دار وجود دارد.
- فرضیه پنجم: بین اعتیاد به اینترنت با افسردگی رابطه معنی‌دار وجود دارد.

جدول ۳ بررسی پیرسون بین اعتیاد به اینترنت با مهارت‌های اجتماعی دانش‌آموزان شهر کرمانشاه

ضریب همبستگی پیرسون

	اعتیاد به اینترنت	مهارت اجتماعی
اعتیاد به اینترنت	1	-.225*
پیرسون	.	.025
مخاداری	100	100
تعداد		
مهارت اجتماعی	-.225*	1
پیرسون	.025	.
مخاداری	100	100
تعداد		

سطح مخاداری 50.0*.

بر اساس جدول ۳، از آنجا که ضریب همبستگی بین اعتیاد به اینترنت با مهارت‌های اجتماعی $r = -.225$ می‌باشد و $p = .025$ و $p < .05$ به دست آمده است بین اعتیاد به اینترنت با مهارت‌های اجتماعی در دانش‌آموزان شهر کرمانشاه همبستگی منفی متوسط و معنی‌دار وجود دارد. به طور مشابه نتایج برای ۴ فرضیه دیگر به صورت زیر به دست آمد. است بین اعتیاد به اینترنت با کارکرد اجتماعی در دانش‌آموزان شهر کرمانشاه همبستگی منفی ضعیف و معنی‌دار وجود دارد. بین اعتیاد به اینترنت با مهارت‌های اجتماعی در دانش‌آموزان شهر کرمانشاه همبستگی منفی متوسط و معنی‌دار وجود دارد. بین اعتیاد به اینترنت با اضطراب در دانش‌آموزان شهر کرمانشاه همبستگی مثبت و نسبتاً معنی‌دار وجود دارد. بین اعتیاد به اینترنت با علائم جسمانی در دانش‌آموزان شهر کرمانشاه هیچ همبستگی معنی‌دار وجود ندارد. از نتایج این پژوهش استنباط

سلامت روان می
وابستگی به اینترنت
پژوهش نرم افزاری
که روی همان
وابسته شده نصب
روش های خاصی



می گردد که
تواند تحت تاثیر
قرار گیرد در این
طراحی شده است
گوشی که فرد به آن
می شود و او را با
کنترل می کند.

شرح نرم افزار

در این پژوهش نرم افزاری برای گوشی های هوشمند ساخته شده است که می تواند تدابیر پیشگیرانه ای در زمینه وابستگی به اینترنت به کاربر ارائه دهد. این نرم افزار می تواند راه کارهایی در جهت آگاهی از مدت زمان استفاده و تکنیک های جهت مدیریت زمان ارائه دهد. قسمت های مختلف نرم افزار به صورت زیر است:

- میزان اعتیاد روزانه و هفتگی و ماهانه

در این قسمت میزان اعتیاد براساس میزان مصرف شما از گوشی همراه اندازه گیری شده و در سه جدول ماهانه ، هفتگی شکل ۱ و روزانه شکل ۲ نمایش داده می شود. شما می توانید بازه تاریخی هفتگی و ماهانه را با استفاده از ابزار بالای صفحه مشخص کنید.

شکل ۱ میزان اعتیاد ماهانه و هفتگی



شکل ۲ میزان اعتیاد امروز

• ابزار

امکانات کنترل اعتیاد در این قسمت برنامه قرار دارد شکل ۳. شما در بخش اول این صفحه می توانید با انتخاب گزینه ها و مشخص کردن زمان (گزینه برو) توسط نوار لغزاننده، گوشی خود را در مدت زمانی مشخص برای مثال یک ساعت



کنترل



شکل ۳ ابزار

• برنامه کنترل اعتیاد

در این بخش با زدن دکمه آبی صفحه ای جدید باز شده در این صفحه می توانید برنامه ای روزانه و هفتگی برای کنترل اعتیاد گوشی تنظیم کنید. برای مثال از ساعت نه صبح در روز های سه شنبه اینترنت و اعلان های گوشی قطع شوند.

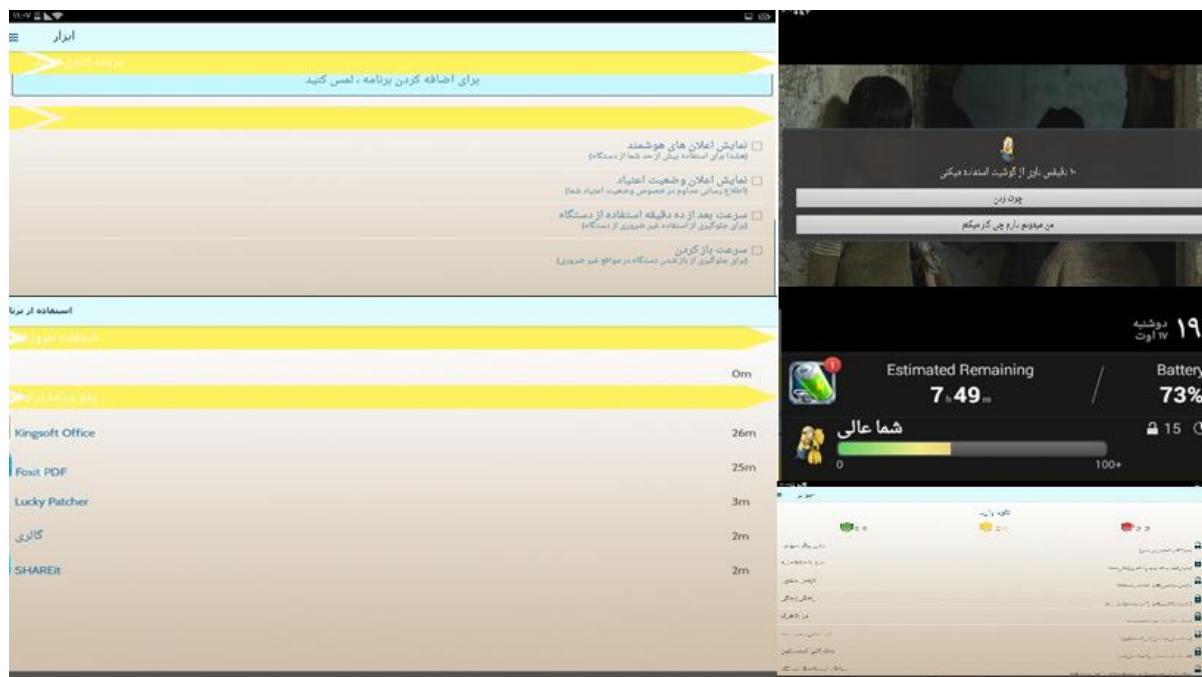


برنامه
اعتیاد

شکل ۴
کنترل

• امکانات دیگر

- نمایش اعلان های هوشمند با گذاشتن گوشی روی این گزینه هنگام استفاده هر ده دقیقه پیامی روی صفحه ظاهر خواهد شد و به شما گوشزد می کند استفاده شما از دستگاه زیاد شده و دو انتخاب به شما می دهد: خاموش کردن گوشی یا ادامه کار شکل ۵.
- نمایش اعلان وضعیت اعتیاد با انتخاب این گزینه میزان استفاده شما از گوشی، تعداد باز کردن قفل و میزان اعتیاد شما در پنجره اعلان های گوشی کنار ساعت همیشه نمایش داده میشود شکل ۵ و نیاز به باز کردن نرم افزار نیست.
- سرعت بعد از ۱۰ دقیقه استفاده دستگاه با انتخاب این گزینه بعد از ده دقیقه استفاده مداوم از گوشی برنامه با بالا بردن میزان استفاده رم گوشی سرعت دستگاه را پایین آورده تا شما نتوانید از گوشی استفاده کنید شکل ۵.
- دستاوردها (جوایز) در این بخش شکل ۵ برای استفاده مفید از برنامه و کاهش اعتیاد هشت مرحله تعیین شده است تا کاربر برای استفاده از برنامه تشویق شده و امتیاز خود را بالا برده تا به مرحله هشت برسد. با رسیدن به حد نصاب هر مرحله نشانی مخصوص به کاربر تعلق می گیرد. امکانات دیگر نیز نرم افزار دارد .



شکل ۵ امکانات دیگر

بحث ونتیجه گیری

در کل در این پژوهش به دست آمد که بین اعتیاد به اینترنت با کارکرد اجتماعی در دانش آموزان شهر کرمانشاه همبستگی منفی ضعیف و معنی دار وجود دارد. بین اعتیاد به اینترنت با مهارت های اجتماعی در دانش آموزان شهر کرمانشاه همبستگی منفی متوسط و معنی دار وجود دارد. بین اعتیاد به اینترنت با اضطراب در دانش آموزان شهر کرمانشاه همبستگی مثبت و نسبتاً معنی دار وجود دارد. بین اعتیاد به اینترنت با علائم جسمانی در دانش آموزان شهر کرمانشاه هیچ همبستگی معنی دار وجود ندارد. بین اعتیاد به اینترنت با مهارت های اجتماعی در دانش آموزان شهر کرمانشاه همبستگی منفی متوسط و معنی دار وجود دارد. از نتایج پژوهش حاضر چنین می توان استنباط کرد که سلامت روان می تواند تحت تاثیر اعتیاد به اینترنت قرار گیرد و در مواردی که اختلالاتی در سلامت روان افراد وجود دارد، برای مداوا و یا اصلاح آن می توان علاوه بر سایر عوامل تاثیرگذار به میزان اعتیاد به اینترنت فرد نیز توجه نمود. در این راستا در پژوهش حاضر نرم افزاری را ارائه کردیم. این نرم افزار یک Application برای گوشی های اندروید است که در این پژوهش به عنوان یک راه کار برای کنترل وابستگی به اینترنت ارائه شد. پیشنهاد می گردد موضوع تحقیق با توجه به اهمیت سلامت روان افراد، در سایر مناطق (با فرهنگ و سن مختلف) نیز انجام شود. پیشنهاد می گردد تحقیقات دیگری مبنی بر رابطه اعتیاد به اینترنت با دیگر متغیرهای



روانی از قبیل عزت نفس، اعتماد به نفس، استرس و ... انجام گیرد. پیشنهاد می گردد پژوهشی با همین موضوع با روش مقایسه ای مستقیم بین دختران و پسران انجام گیرد .

منابع

1. میرزاییان، بهرام، باعزت، فرشته، خاکپور، نعیمه، (۱۳۹۰)، اعتیاد به اینترنت در بین دانشجویان و تاثیر آن بر سلامت روان، فن آوری اطلاعات و ارتباطات در علوم تربیتی پاییز ۱۳۹۰؛ ۱۳(۱):۱۴۱-۱۶۰.
2. خسروی، زهره، علیزاده صحرائی، ام هانی، (۱۳۹۰)، رابطه اعتیاد به اینترنت با عملکرد خانواده و سلامت روان در دانش آموزان، مطالعات روانشناسی تربیتی پاییز و زمستان ۱۳۹۰؛ ۸(۱۴):۵۹-۸۰.
3. هاشمی، مریم، ۱۳۹۰، بررسی ارتباط وابستگی به اینترنت و پنج عامل بزرگ شخصیت با پیشرفت تحصیلی در دانش آموزان دختر و پسر دبیرستانی در شهر شیراز، پایان نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه اصفهان، دانشکده علوم تربیتی و روانشناسی

4. Shields M.K, Beharman R.E. (2000). Children and computer technology: Analysis and recommendations. The future of children and computer technology. Vol: 10. No: 2. Fall/winter. P:4-30
5. Beryan, S. (2002). Promoting social skills among students with nonverbal learning disabilities. Teaching exceptional children. 34, 66.
6. Elliot, S. N., & Gresham, F. M. (2005). Social skills interventions for children. Behavior Modification, 17, 287-313.
7. Gresham, F. M. (2000). Social skills training with handicapped children: A review. Review of Educational Research, 51(1), 139-176.
8. Inderbitzen, H.M., & Foster, S.L. (1992). The teenage inventory of social skills: development, reliability. Psychological assessment, 4, 451-459.
9. Korinek, L., & Popp, A. (2004). Collaborative Mainstream Integration of Social Skills with Academic Instruction. Preventing School Failure, 41(4), 148.
10. Morgan, V., & Perarson, S. (1994). Social skills training a junior school setting. Educational psychology in practice, 10(2): pp:99-108.
11. Merrel, k. w., & Gimpel, G. A. (2001). Social skills of children and adolescents: conceptualization, assessment and treatment, new Jersey: Lawrence Erlbaum associates, Inc.