



## اثر بخشی مشاوره گروهی فراشناختی بر وابستگی به اینترنت در سلامت دانش آموزان

مجید سوار

مدیر موسسه فرهنگی آموزشی بینش مطهر استان آذربایجان شرقی، دانشگاه آزاد اسلامی (نویسنده مسئول)  
savar.majid@yahoo.com

### چکیده

وابستگی به اینترنت یک اعتیاد رفتاری است که در آن فرد به استفاده از اینترنت یا سایر وسایل آنلاین به عنوان روشی ناسازگار برای مقابله با استرس‌های زندگی وابسته می‌شود. مشاوره گروهی یکی از روش‌های کاربردی برای حل مشکلات روان‌شناختی است که با تعداد معینی شرکت‌کننده در یک زمان انجام می‌گیرد و به بررسی و تجزیه و تحلیل موضوعی عاطفی و روانی پرداخته و تلاش می‌شود راه‌حلی برای مشکل یافته شود. پژوهش حاضر با هدف بررسی اثر بخشی مشاوره گروهی فراشناختی بر وابستگی به اینترنت در سلامت دانش آموزان و به روش توصیفی تحلیلی انجام شده است. یافته‌های پژوهش حاکی از آن است که مشاوره گروهی فراشناختی بر کاهش وابستگی دانش آموزان به اینترنت اثر بخش بود.

**کلمات کلیدی:** مشاوره گروهی، وابستگی به اینترنت، دانش آموز



## مقدمه

اینترنت به‌منزله یک فناوری چندرسانه‌ای و قدرتمند، اکثر نیازهای اساسی انسان را تأمین می‌کند و همین مسأله موجب کشش افراد برای تأمین نیازهایشان به دنیای مجازی می‌شود. نقش محوری اینترنت چنان اساسی است که بدون آن امکان برنامه‌ریزی، توسعه و بهره‌وری در زمینه‌های فرهنگی، اجتماعی، اقتصادی و علمی در آینده وجود نخواهد داشت. هم‌زمان با پیامدهای مثبت اینترنت در زندگی افراد، مطالعات نشان می‌دهند که استفاده از اینترنت، به‌جز موارد خاص، می‌تواند مشکل‌ساز شود. اینترنت می‌تواند سبب بروز مشکلات روان‌شناختی، اجتماعی، سلامت، تحصیلی یا حتی مشکلات حرفه‌ای و شغلی شود. از سویی هم عوامل زیادی مانند جنسیت، طبقه اجتماعی، عوامل فیزیولوژیکی و عزت‌نفس افراد نیز بر نحوه استفاده از اینترنت تأثیر می‌گذارد. بنابراین می‌توان گفت اینترنت اثری یکسان در زندگی همه افراد ندارد (Purnima & Saroj, 2017).

ویژگی‌های منحصربه‌فرد اینترنت و دنیای مجازی سبب محبوبیت و جذابیت چشمگیر این رسانه در میان کاربران شده است. دسترسی آسان، تنوع مطالب، امکان ناشناس ماندن، عضویت در شبکه‌های اجتماعی و اجتناب از واقعیت‌های ناخوشایند زندگی از جمله این جذابیت‌هاست. در این میان نوجوانان و جوانانی که ذهن پویای آن‌ها مستعد گرایش به ناشناخته‌هاست بیش از هر رده سنی دیگر شیفته جست‌وجو و برقراری ارتباط با دنیای مجازی هستند. از سویی هم عدم شناخت کافی نسبت به چگونگی استفاده از اینترنت در کنار جذابیت‌های آن در ترکیب با برخی از ویژگی‌های شخصی افراد، موجب سوءاستفاده مفرط از اینترنت می‌شود. استفاده افراطی از اینترنت سبب شده است که در سال‌های اخیر وابستگی به اینترنت رواج یافته و پدیده‌ای به نام اعتیاد اینترنتی شکل گیرد (Chen & Fu, 2009).

نوجوانان و دانش‌آموزان از کاربران اصلی اینترنت هستند. مشکل اصلی این گروه از کاربران، به‌ویژه دانش‌آموزانی که از اینترنت استفاده‌هایی به‌جز اهداف آموزشی دارند، اتلاف وقت زیاد در اینترنت است. متخصصان حوزه روانشناسی اتلاف وقت و گذراندن زمان به شکل افراطی در فضای مجازی را وابستگی یا اعتیاد به اینترنت می‌نامند. گولد برگ معتقد است که اعتیاد اینترنتی عبارت است از استفاده بیمارگونه و وسواسی از اینترنت که معیارهایی همچون تحمل و علائم کناره‌گیری از شاخصه‌های آن هستند. در کل باید خاطر نشان کرد که اعتیاد و وسواس به اینترنت شامل استفاده بیش‌ازحد (بیش از ۲ ساعت در روز) و وسواس گونه از اینترنت جهت تجارت‌های، آنلاین بازی‌ها و حراجی‌های آنلاین و قماربازی است که باعث دور شدن از اجتماع، حقیقی افسردگی بدخواهی چاقی و تبلی می‌شود. بنابر نظر کارشناسان، این پدیده با توجه به فضای تحریک‌کننده و جذاب اینترنت در حال گسترش است و در صورت عدم استفاده صحیح مشکلات اجتماعی بسیاری را برای جوامع مدرن و غیر مدرن ایجاد می‌کند. با توجه به اهمیت و شیوع بالای اعتیاد به اینترنت در میان دانش‌آموزان، مداخلات مختلفی برای کاستن از این معضلات مطرح گردیده است. از جمله الگوهای درمانی که می‌توان برای تحقق این اهداف از آن بهره گرفت می‌توان به درمان فراشناختی اشاره کرد. در درمان فراشناختی درمانگر بر شناخت باورهای فراشناختی، تجارب فراشناختی و همچنین راهبردهای فراشناختی فرد به‌عنوان سه فرایند اصلی روان‌شناختی تمرکز و تأکید دارد.

باورهای فراشناختی می‌توانند به‌عنوان یک میانجی جهت گرایش یا عدم گرایش به اعتیاد نقش ایفا کنند از این رو نمایش که مبتنی بر فراشناخت هستند و بر باورهای فراشناختی تأثیرگذار هستند، می‌توانند تفکر را، کنترل کنند و وضعیت ذهن را تغییر دهند (Wells & Fisher, 2015).



از جمله روش‌های کاربردی برای حل مشکلات روان‌شناختی یادگیرندگان که امروز کاربرد فراوانی دارد، مشاوره گروهی است. مشاوره گروهی یک سلسله فعالیت‌های سازمان‌یافته است که با تعداد معینی شرکت‌کننده در یک زمان انجام می‌گیرد. این فعالیت‌ها جنبه درمانی و پیشگیری دارند. در مشاوره گروهی گاهی یک و هنگامی دو مشاور با تقریباً هشت نفر شرکت‌کننده دورهم می‌نشینند و به بررسی و تجزیه و تحلیل موضوعی عاطفی و روانی می‌پردازند و تلاش می‌کنند راه‌حلی برای مشکل بیابند. از این رو، هدف مشاوره گروهی در وهله اول معمولاً حل مشکل و در مرحله بعد جلوگیری از بروز مشکلات می‌باشد.

در این بخش به بیان مطالعات و تحقیق‌هایی که در این زمینه انجام گرفته است، می‌پردازیم: شاملی و همکاران (۱۳۹۷) در یک بررسی، اثربخشی درمان شناختی مبتنی بر ذهن آگاهی بر اعتیاد به بازی‌های اینترنتی با میانجیگری متغیرهای خودکنترلی و هیجان خواهی در نوجوانان پسر شهر تهران را بررسی کردند که نتایج نشان داد که درمان شناختی مبتنی بر ذهن آگاهی بر کاهش اعتیاد به بازی‌های اینترنتی مؤثر است. ملکی تبار و ریاحی (۱۳۹۵) در پژوهشی به بررسی اثربخشی مشاوره گروهی بر مبنای نظریه انتخاب بر کاهش اعتیاد به اینترنت پرداختند و نشان دادند که بین گروه آزمایش و کنترل در پس آزمون تفاوت معناداری وجود داشته است؛ پس مداخلات مشاوره گروهی بر مبنای نظریه انتخاب بر کاهش اعتیاد به اینترنت دانش آموزان مؤثر بوده است. مارکس و یلویس (۲۰۱۷) نیز در تحقیق خود اثربخشی پروتکل درمان اعتیاد به اینترنت را بر روی دوازده معتاد بررسی کردند. نتایج تحقیق بهبود معناداری را در هر یک از متغیرها نشان داد و شرکت‌کنندگان در دوره درمان هم از پیشرفت خود رضایت داشتند. ولفینگ (۲۰۱۸) اثربخشی پروتکل درمانی گروهی بر اعتیاد به اینترنت نوجوانان را بررسی کرد. نتایج تحقیق نشان داد که میزان وابستگی به اینترنت، مدیریت زمان و کنترل احساسات در اعضای گروه آزمایش بهبود معنی‌داری پیدا کرده است. در این میان پژوهش احمدی و همکاران (۱۴۰۰) نشان دادند شناخت درمانی مبتنی بر ذهن آگاهی موجب کاهش اعتیاد به اینترنت دانش آموزان می‌شود. علاوه بر آن لان و همکاران (۲۰۱۸)، ریگان و همکاران (۲۰۲۰) و کومار و همکاران (۲۰۲۱) نیز بر اثربخشی شناخت درمانی مبتنی بر ذهن آگاهی بر اعتیاد به اینترنت تأکید دارند.

### روش تحقیق

پژوهش حاضر با استفاده از روش تحلیل اسنادی و با اتکا به منابع کتابخانه‌ای و مطالعه کتب، پایان‌نامه‌ها و مقالات، به بررسی اثربخشی مشاوره گروهی فراشناختی بر وابستگی به اینترنت در سلامت دانش آموزان می‌پردازد.

### یافته‌ها

انسان تنها موجودی است که با هم‌نوعان خود به تبادل نظر می‌پردازد و برای شناخت و حل مشکلات خود با آنان مشورت و از راهنمایی آنان استفاده می‌کند. راهنمایی و مشورت در طول زندگی آدمیان مطرح بوده و آنان با کسانی که مورد قبول و اعتمادشان بوده مشورت می‌کرده‌اند. با توسعه علوم انسانی و رشد علوم رفتاری به راهنمایی و مشاوره به‌عنوان شاخه‌ای مستقل از علوم رفتاری توجه شد. امروزه راهنمایی و مشاوره به‌صورت حرفه‌ای یاورانه برای کمک به افرادی است که در رشد، سازگاری، تصمیم‌گیری، روابط خانوادگی، مهارت‌های اجتماعی و شیوه زندگی مشکلاتی دارند و مشاوره به این افراد کمک می‌کند تا راه‌حل مناسبی برای مشکلات بیابند.

وظیفه نهاد آموزش و پرورش، در آماده کردن دانش‌آموزانی که نیروی انسانی فردا تلقی می‌شوند، برای مواجهه و سازگاری با مقتضیات قرن بیست و یکم که از حساسیت ویژه‌ای برخوردار است بسیار حساس و سنگین است. اضطراب، افسردگی، سوءمصرف





مواد مخدر، رفتارهای ناپه‌نجان، مشکلات تحصیلی، گرایش ارتباط با جنس مخالف از عمده‌ترین مشکلات روانی اجتماعی، سلامت دانش آموزان است، اهداف آموزش و پرورش زمانی تحقق خواهند یافت که برنامه‌ها و محتوای آموزشی با توجه به نیازها و امکانات دانش آموزان تهیه و اجرا گردند. از طریق «خدمات راهنمایی و مشاوره» می‌توان توانایی‌ها و نیز محدودیت‌های دانش آموزان را شناخت و از امکانات موجود حداکثر استفاده را به عمل آورد. مشاور تحصیلی با شناخت دانش آموزان در زمینه‌های گوناگون می‌تواند آنان را به رشته‌های تحصیلی مناسب راهنمایی کند و آنان را در حل مشکلات یاری دهد (خسروانی، ۱۳۹۵).

مشاوره و راهنمایی برنامه‌ای حیاتی است که در عرصه تعلیم و تربیت جهان (خصوصاً دوره آموزش عمومی) از سال‌های دور مورد توجه قرار گرفته است. مشاوره یک فرایند رشدی است که از طریق آن به اشخاص کمک می‌شود اهداف خود را مشخص کنند، تصمیم‌گیری مناسب داشته باشند و مسائل فردی اجتماعی و تحصیلی خود را حل کنند (آج، بیگی، جاهدی و جعفری، ۱۳۹۴). در دنیای امروزی مشاوره را قلب و هسته راهنمایی و از تکنیک‌ها و فنون مؤثر در حل آسیب‌های خانوادگی، اجتماعی، تحصیلی، عاطفی، اخلاقی و... می‌دانند و در کلینیک‌های روانی، مراکز راهنمایی و مشاوره، سایر مراکز خدماتی، سازمان‌های آموزشی به‌ویژه مدارس از آن به‌صورت گسترده، تخصصی و نظام یافته استفاده می‌کنند.

### ۱. مشاوره گروهی

مشاوره گروهی شکلی از مشاوره است که در آن، گروه کوچکی از افراد با مشکلات مشابه به‌صورت منظم برای گفت‌وگو، ارتباط برقرار کردن، کشف و حل مشکلاتشان به دورهم جمع می‌شوند و با یکدیگر و رهبر گروه صحبت کرده و سعی می‌کنند نگرش‌ها و ادراکات خود را تعدیل کنند تا با مشکلات زندگی به‌صورت بهتر و کارآمدتری برخورد نمایند. اکثر افراد شرکت‌کننده در مشاوره‌های گروهی دانش آموزان و دانشجویانی هستند که در گروه‌های سنی مختلفی قرار دارند و دارای پس‌زمینه‌ها و تجربیات متفاوتی هستند. در این گروه‌ها، اعضای گروه رفتار و افکار خود و دیگران را درک کرده و در جهت رفع مشکلات آن‌ها پیشنهادهایی ارائه می‌دهند. علاوه بر این افرادی که در روابط فردی خود، دچار مشکل و اختلال هستند با شرکت در مشاوره گروهی و ایجاد تعاملات اجتماعی بیشتر سعی می‌کنند اجتماعی‌تر شوند.

#### ۱-۱. مزایای مشاوره گروهی

مشاوره گروهی به شما کمک می‌کند با هزینه پایین (۸۰ درصد کمتر از جلسات انفرادی)، تجربه و دانش زیادی به دست آید. در اینجا به بیان برخی از مزایای مشاوره گروهی اشاره می‌کنیم:

- دریافت و ارائه پشتیبانی از گروه.
- به دست آوردن درک درستی از مشکلات و کشف سریع‌تر راه‌حل‌های درست.
- تمرین مهارت‌های بین فردی در محیط امن گروه.
- افزایش آگاهی از چگونگی برخورد با اطرافیان.
- افزایش مهارت مشاهده و بازخورد.
- افزایش مهارت حل مسئله.
- بیان عواطف و احساسات به‌صورت راحت‌تر.
- کاهش انزوای اجتماعی.
- توسعه مهارت‌های ارتباطی.



## ۲-۱. فرآیند تشکیل مشاوره گروهی

مشاوره گروهی که مستلزم ایجاد رابطه‌ای عاطفی است، برای رسیدن به هدف‌ها و مقاصد گوناگون و متعددی تشکیل می‌شود. اصول تشکیل مشاوره گروهی برای دانش آموزان را نمی‌توان به سایر گروه‌ها نظیر گروه دانشجویان دانشگاه، خانواده‌ها، و بیماران روانی نیز تعمیم داد. مهم‌ترین عامل در تشکیل مشاوره گروهی، تعیین هدف‌ها و مقاصد گروه می‌باشد. توصیه می‌شود به هنگام تشکیل مشاوره گروهی خصوصاً در مدارس، نوع مشکلات هر یک از اعضای شرکت‌کننده قبلاً مشخص گردد و درباره لزوم و ضرورت تشکیل گروه، بررسی‌های مقدماتی به عمل آید. برای این کار معمولاً انجام یک مصاحبه تشخیصی کوتاه مدت با هر یک از داوطلبان شرکت در مشاوره گروهی لازم به نظر می‌رسد.

مشاور در تشکیل مشاوره گروهی، باید گام‌های زیر را رعایت کند تا گروه به هدف‌های تعیین‌شده نائل آید. به بیانی بهتر، فرآیند تشکیل مشاوره گروهی را می‌توان به شرح زیر برشمرد:

### ۱-۲-۱. گام اول؛ انتخاب اعضا

بین اعضای گروه در زمینه‌های جنس، سن، آشنایی‌های قبلی متفاوت‌های شخصیتی باید هماهنگی موجود باشد. در صورتی که بین تجارب گذشته اعضای گروه، تفاوت‌های فاحشی موجود باشد گروه قادر نخواهد بود به‌طور درست و مناسبی با یکدیگر ارتباط برقرار سازند. چون تشابه بیش از حد نیز مانع پیشرفت فعالیت‌های گروهی می‌گردد، از این رو باید سعی شود بین تجربیات و زمینه‌های قبلی اعضای گروه حتی‌الامکان تعادلی موجود باشد.

به منظور انتخاب اعضا، معمولاً یک مصاحبه تشخیصی با کلیه داوطلبان شرکت در مشاوره گروهی لازم و ضروری است. این مصاحبه مقدماتی، بدان سبب انجام می‌گیرد که داوطلب انتظارش را از خود و از گروه بشناسد؛ ناراحتی‌ها و نگرانی‌های خود را به‌طور کلی شناسایی کند؛ به شرکت‌مجدان در گروه تشویق گردد؛ میزان تمایلش به بحث درباره مشکلاتش در گروه مشخص شود؛ و با برخی از قوانین اساسی گروه آشنا گردد. این مصاحبه مقدماتی همچنین به مشاور فرصت می‌دهد تا مناسب‌ترین افراد را با یکدیگر در یک گروه قرار دهد.

برخی از متخصصان (نظیر اولسن، ۱۹۷۰) تشخیص و مصاحبه مقدماتی با داوطلبان شرکت در مشاوره گروهی را لازم و ضروری می‌دانند و عقیده دارند که مشاور باید در انتخاب و گزینش اعضای گروه آزاد باشد تا کسانی را که احتمالاً از مشاوره گروهی سود بیشتری خواهند برد برگزیند.

در مصاحبه مقدماتی، ابتدا مشاور علل انجام چنین مصاحبه‌ای را برای داوطلب تشریح می‌کند و اظهار می‌دارد که به خاطر ایجاد هماهنگی در گروه برای کمک بیشتر و پیشرفت سریع‌تر، انجام مصاحبه مقدماتی ضرورت دارد. سپس از داوطلب می‌خواهد که با اعتماد به مشاور، درباره مشکلی که هم اکنون با آن مواجه است صحبت کند و انتظارات و هدف‌هایش از شرکت در گروه را توضیح دهد. به موازات مصاحبه مقدماتی، می‌توان در مدرسه اطلاعات کلی درباره مشاوره گروهی و هدف‌های آن تهیه و در دسترس تمام دانش آموزان و مراجعان قرار داد.

### ۱-۲-۲. گام دوم؛ اندازه گروه

معمولاً تعداد اعضا در مشاوره گروهی، باید شش الی دوازده نفر باشد. در تعیین تعداد اعضای مشاوره گروهی، هدف‌ها و نیز نوع مشکلات اعضای گروه تأثیر بسزایی دارند. بدین معنی که در صورت وجود مشکلات عاطفی شدیدتر، گروه معمولاً با کمترین تعداد یعنی شش نفر تشکیل می‌شود. معمولاً تشکیل مشاوره گروهی با کمتر از پنج نفر نمی‌تواند مفید باشد. زیرا اولاً الگوهای



رفتاری اعضای گروه محدود است. ثانیاً فشارهای وارده بر هر فرد، جهت مشارکت در فعالیتهای گروهی زیاد می باشد. درحالی که اگر تعداد اعضاء بیش از پنج نفر باشد، تنوع تجربیات و زمینه های قبلی اعضاء باعث یادگیری بیشتر می گردد. اگر تعداد اعضای شرکت کننده در گروه بیش از ده نفر شود، احتمالاً به برخی از اعضاء توجه کافی معطوف نخواهد شد و در نتیجه مشارکت آنها به حداقل خواهد رسید. رهبری گروهی نیز با توجه به اندازه گروه تغییر می کند. معمولاً در گروه های کوچک تر، اداره رهبر تأثیر بیشتری بر تصمیمات گروهی دارد. درحالی که در گروه هایی با تعداد بیشتر، چون مشکلات متنوع است و عکس العمل های بین اعضاء زیاد می باشد تصمیم نهایی توسط کل اعضاء اتخاذ می شود و اداره رهبر بر تصمیمات گروهی تأثیر کمتری دارد. همچنین در گروه های کوچک تر، رهبری گروه ساده تر و آسان تر انجام می پذیرد.

درحالی که در گروه های بزرگ تر، رهبر گروه تا حدودی مشکل تر است. لذا به مشاوران توصیه می شود که در آغاز کار، تعداد اعضای مشاوره گروهی را در حداقل نگه دارند تا تجارب کافی بدست آورند و سپس به مرور زمان اعضای گروه را افزایش دهند. همچنین چگونگی ترکیب اعضای گروه از نظر جنس، موقعیت اجتماعی، شغل و سن در نحوه کارکرد گروه مؤثر است. معمولاً هرچه گروه متجانس تر باشد، اختلافها و تضادهای درون گروهی کمتر خواهد بود. به عبارت دیگر هر چه اعضای گروه متجانس تر باشند، تفاوت در عقاید و نظریات کمتر است و برعکس هرچه اعضای گروه نامتجانس تر باشند، امکان پیدایش تفاوتها و تضادها بیشتری می شود.

#### ۱-۲-۳. گام سوم؛ تواتر تشکیل جلسات

جلسات مشاوره گروهی، معمولاً هفته ای یکبار تشکیل می گردد. تواتر تشکیل جلسات را می توان با توجه به هدفها در صورتی که ضرورت ایجاب کند تشکیل می گردد. ماهلر (۱۹۶۹) معتقد است که اگر اعضاء دارای مشکلات حادی باشند که گروه در تخفیف آلام می تواند مؤثر واقع شود، جلسات گروهی باید همه روزه و یا لاقلاً سه بار در هفته تشکیل گردد.

#### ۱-۲-۴. گام چهارم؛ تداوم جلسات

به نظر ماهلر (۱۹۶۹) معمولاً ده جلسه رami توان زمان لازم برای حل مسائل و مشکلات در جلسات مشاوره گروهی محسوب داشت. در عین حال در این زمینه قانون کلی و ثابتی وجود ندارد و جلسات مشاوره گروهی تا زمانی ادامه می یابد که اعضای گروه به هدفهای تعیین شده نائل آیند. در هر جلسه باید از پیشرفتهای اعضاء در نیل به هدفها، ارزشیابی به عمل آید تا براساس آن بتوان تعداد تقریبی جلسات آینده را پیش بینی کرد.

#### ۱-۲-۵. گام پنجم؛ طول هر جلسه

طول هر جلسه مشاوره گروهی، با تواتر تشکیل آن در هفته بستگی دارد. اگر گروه در هفته یکبار و یا دو بار تشکیل گردد، وقت هر جلسه یک ساعت خواهد بود. ولی چنانچه جلسات مشاوره گروهی هر دو هفته یکبار تشکیل شود، زمان هر جلسه دو یا سه ساعت خواهد بود. زمان هر جلسه مشاوره گروهی به نوع گروه نیز بستگی دارد مثلاً در گروه ماراتن، زمان هر جلسه بیست و چهار الی چهل و هشت ساعت متوالی می باشد.

#### ۱-۲-۶. گام ششم؛ فراهم آوردن موقعیت

درمحل که مشاوره گروهی در آن تشکیل می گردد، باید بر یا تمام اعضاء فضای کافی وجود داشته و از هیاهو و مزاحمت دیگران دور باشد. معمولاً اگر اعضای گروه دور هم و بصورت دایره بر روی صندلی و یا روی زمین بنشینند، آرامش بیشتری احساس خواهند کرد. مطالب جلسات مشاوره گروهی را می توان بر روی نوار ضبط و در مواقع لازم از آن استفاده کرد. ضبط محتوای جلسه





باید با توافق اعضای گروه انجام پذیرد.

#### ۱-۲-۷. گام هفتم؛ مشارکت اعضا

هر فردی که برای نخستین بار در جلسه گروه شرکت می کند در مراحل اولیه با یک سری سؤالات و مسائل مواجه می شود که برخی از آنها ذیلاً درج می گردد. شناسایی این نکات مشاور را در تشکیل و هدایت گروه یاری خواهد کرد. بعلاوه تا زمانی که فرد برای خود جواب قابل قبولی نیابد قادر به مشارکت واقعی و فعال در گروه نخواهد بود.

#### ۱-۲-۸. گام هشتم؛ تشخیص انواع گروه

گروه را با توجه به نوع شرکت کنندگان، می توان به دو نوع تقسیم کرد. اگر اعضا با میل و خواست خود در گروه شرکت کرده باشند، گروه داوطلب نامیده می شود و اگر به عللی اعضا به شرکت در گروه وادار شده باشند، گروه اجباری نامگذاری می گردد. توصیه می شود شرکت در مشاوره گروهی آزاد باشد و به هیچ وجه افراد برای شرکت در گروه تحت فشار قرار نگیرند. اگر کسی به طور داوطلب و آزاد در مشاوره گروهی شرکت کرده باشد، با علاقه بیشتری در فعالیت های گروهی مشارکت خواهد کرد. در حالی که اگر مجبور به مشارکت شده باشد، در برابر فعالیت های گروهی مقاومت خواهد کرد و مانع پیشرفت گروه خواهد گردید.

#### ۱-۲-۹. گام نهم؛ تعیین گروه بازوبسته

از نظر نوع مشارکت اعضا گروه به دو نوع باز و بسته تقسیم می شود. گروه باز گروهی است که در هر زمانی عضو جدید می تواند وارد گروه گردد و یا عضوی از آن خارج شود. ولی در گروه بسته، تا پایان فعالیت های گروه، هیچ عضو جدیدی نمی تواند به عضویت گروه پذیرفته شود و گروه با همان تعداد اولیه کار خود را ادامه می دهد. معمولاً گروه هایی که برای حل مشکلات عاطفی تشکیل می گردند، از نوع گروه بسته می باشند. نوع گروه در اولین جلسه با توافق اعضا مشخص می شود.

#### ۱-۲-۱۰. گام دهم؛ پایان دادن به جلسه گروه

پایان دادن به جلسه مشاوره گروهی، نظیر آغاز جلسه از اهمیت خاصی برخوردار است. در پایان بخشی به جلسه مشاوره گروهی، باید از فونونی استفاده شود که رعایت آن ها موجب افزایش کارایی گروه می گردد. از آن جمله اینکه مشاور باید دقایقی قبل از پایان جلسه، فرار رسیدن ختم جلسه را اعلام دارد. در این فاصله باید محتوای بحث جلسه مشاوره گروهی، خلاصه و از آن نتیجه گیری شود. مشاور می تواند شخصاً و یا به کمک اعضا محتوای بحث جلسه گروه را خلاصه و نتیجه گیری کند. پایان دادن به جلسه مشاوره گروهی بدون نتیجه گیری کار صحیح و پسندیده ای نمی باشد. در خاتمه باید با توافق اعضا وقت جلسه آینده تعیین گردد.

### بحث و نتیجه گیری

در دسترس بودن اینترنت در دنیای امروز مزایای زیادی دارد و منجر به پیشرفت و تغییر الگوی زندگی بسیاری از خانواده های امروزی شده است. به رغم برتری ها و مزیت های استفاده از اینترنت، نگرانی های جدیدی در خصوص استفاده از آن و تاثیراتی که این تکنولوژی بر ابعاد مختلف زندگی انسان می گذارد، هر روز در حال افزایش است. اعتیاد اینترنتی اصطلاح وسیعی است که تنوع گسترده ای از رفتارها و مشکلات مربوط به کنترل وسواس و انگیزش را در بر می گیرد. اعتیاد به اینترنت فرد معتاد را از خانواده و اطرافیانش منزوی می سازد. اعتیادهای رفتاری همچون اعتیاد به شبکه های اینترنت می تواند موجب تخریب، سلامت روابط احساسات فرد گردد و همچنین باید توجه داشت استفاده بیش از حد از، اینترنت انسان ها را از جامعه و ارتباطات اجتماعی واقعی دور ساخته و با حذف تعاملات واقعی اجتماعی و تسلط بر زندگی افراد می تواند با احساس تنهایی و در نهایت افسردگی



دانشگاه آزاد اسلامی واحد مراغه با همکاری گروه های پژوهشی حقوق شهروندی و حقوق بین الملل سلامت مرکز تحقیقات حقوق

# کنفرانس ملی ارتقای سلامت شهری حقوقی پزشکی فراژوئی

NATIONAL CONFERENCE ON HEALTH PROMOTION & IT'S LEGAL & MEDICAL CHALLENGES



در ارتباط باشد.

مشاوره گروهی فراشناختی موجب کاهش اعتیاد به اینترنت دانش آموزان می شود. درمان فراشناختی از طریق تقویت راهبردهای مدیریتی و فراشناختی سازنده، از تنش هیجانی - شناختی افراد کاسته و بدین شکل احتمال وابستگی آن ها را به فضای مجازی به عنوان یک عامل تسکین دهنده کاهش می دهد دانش آموزانی که از مهارت های فراشناختی برخوردارند در مدیریت زمان و خود مسئولیت، پذیری نسبت به دانش آموزان دیگر بهتر هستند. بنابراین، این افراد با راحتی بیشتری می توانند مدت زمان مصرف شده در اینترنت را کنترل کنند. همچنین، این درمان موجب آگاهی بیماران از فرایند سیستم پردازش فراشناختی و تغییر وضعیت ذهن می شود و تفکر را کنترل و در تداوم درمان نیز می تواند مؤثر واقع شود.

## منابع

۱. آج، آرمان، بیگی، افشین، جاهدی، حسین و جعفری، مجتبی (۱۳۹۴)، نقش مشاور و کارکنان مدرسه در ارتقاء سطح تحصیلی دانش آموزان، کنفرانس بین المللی علوم انسانی، روانشناسی و علوم اجتماعی، موسسه مدیران ایده پردازان ایلینا.
۲. خسروانی، افشین؛ (۱۳۹۵)، راهنمایی و مشاوره در آموزش و پرورش <http://akhosravani.blogfa.com/post/52>.
۳. سورگی؛ (۱۳۹۰)، مشاوره گروهی و مراحل آن <http://c-soorgy.blogfa.com/post/118>.
4. Chen, S. Y & Fu, Y. C (2009), Internet use and academic achievement: Gender differences in early adolescence, *Adolescence*, 44(176), 797-812.
5. Purnima, K. A & SarojVerma (2017), Role of Internet addiction in mental health problems of college students. *Psychology and Behavioral Science International Journal*, 555591. DIO: 10.19080/PBSIJ.2017.02.555591.
6. Wells A, Fisher P (2015), *Treating Depression: MCT, CBT, and Third Wave Therapies*, Wiley.





## The Effectiveness of Metacognitive Group Counseling on Internet Addiction in Students' Health

**Majid Savar**

Director of Binesh Motahar Cultural and Educational Institute of East Azarbaijan Province,  
Islamic Azad University (Corresponding Author)  
savar.majid@yahoo.com

### Abstract

Internet addiction is a behavioral addiction in which a person becomes dependent on using the Internet or other online tools as a maladaptive way to cope with life's stresses. Group counseling is one of the practical methods for solving psychological problems, which is carried out with a certain number of participants at the same time, and it examines and analyzes emotional and psychological issues and tries to find a solution to the problem. The present study was conducted with the aim of investigating the effectiveness of metacognitive group counseling on internet addiction in students and using a descriptive-analytical method. The research findings indicate that metacognitive group counseling was effective in reducing students' dependence on the Internet.

**Keywords:** Group Counseling, Dependence on the Internet, Student