





در دنیای امروز، تلفن همراه به ابزاری ضروری و جدایی‌ناپذیر از زندگی بشر تبدیل شده است. این ابزار، نه تنها به عنوان وسیله‌ای برای ارتباطات، بلکه به صورت منبع سرگرمی، آموزش و انجام امور مختلف نیز مورد استفاده قرار می‌گیرد. با وجود فواید متعدد تلفن همراه، استفاده بی‌رویه از آن، به‌ویژه در بین دانش‌آموزان، می‌تواند پیامدهای منفی ب همراه داشته باشد. یکی از این پیامدها، افت تحصیلی است. تلفن همراه، ابزاری قدرتمند است که می‌تواند فواید و مضرات متعددی برای دانش‌آموزان داشته باشد.

تلفن همراه و افت تحصیلی دانش‌آموزان یکی از دغدغه‌های قدیمی والدین و متولیان آموزش در کشورهای مختلف است. اهمیت این مسئله در یک دهه اخیر و با فراگیر شدن موبایل‌های هوشمند در ایران دائما در حال افزایش است. شیوع کرونا و اجباری شدن آموزش آنلاین، میزان استفاده از موبایل را برای دانش‌آموزان به اوج رساند. چالش جدی که حتی پس از مهار همه‌گیری و بازگشت روند آموزشی به حالت اولیه نیز همچنان پابرجاست. از طرفی به نظر می‌رسد در نقطه‌ای قرار داریم که استفاده موبایل برای دانش‌آموزان اجتناب‌ناپذیر است. در چنین شرایطی مهار تأثیرات منفی تلفن همراه بر تحصیل دانش‌آموزان بسیار پیچیده‌تر از قبل است. برای روشن شدن فضا، باید نقش موبایل در افت تحصیلی دانش‌آموزان به درستی واکاوی شود.

داشتن تلفن همراه الزاما باعث افت تحصیلی دانش‌آموزان نمی‌شود. بلکه نحوه استفاده موبایل برای دانش‌آموزان است که می‌تواند مشکل‌ساز باشد. وقتی مدت زمان کار کردن با موبایل در طول روز از حد مشخصی فراتر می‌رود، باید منتظر عوارض آن هم باشید. استفاده از تلفن همراه می‌تواند اثرات منفی و مثبت زیادی بر وضعیت تحصیلی دانش‌آموزان داشته باشد. در کنار فواید بسیار دستگاه‌های هوشمند بر توسعه و پیشرفت روند آموزشی در مدارس، تلفن‌های همراه می‌تواند گاهی آسیب‌زا شود. استفاده بیش از حد از موبایل، بخصوص در دانش‌آموزان، آنها را وابسته می‌کند، بر سلامت روانی و مغزی آنها اثر منفی دارد و گاهی اختلالات خواب و غذا نیز در آنها ایجاد می‌کند. والدین باید بر روند استفاده از تلفن همراه در فرزندان دانش‌آموز خود، نظارت داشته باشند.

استفاده از تلفن همراه یکی از نیازهای ضروری برای دانش‌آموزان در مدارس جامعه امروزی است. شکی در آن نیست که تبلت‌ها و تلفن‌های همراه، وسایلی هستند که می‌توانند روند آموزش‌ها را توسعه دهند. بدون توجه به نوع دروسی که مدرسان یا معلمان می‌خواهند آموزش بدهند، دستگاه‌های هوشمند، مراحل یاددهی - یادگیری را ساده‌تر و لذت‌بخش‌تر می‌سازند. آموزش در مدارس در حال ورود به مسیر جدیدی است که بخشی از آن را آموزش مجازی تشکیل می‌دهد.

آموزش در مدارس، نیازمند استفاده از وسایل کمک آموزشی و گاهی تلفن همراه است. این وسیله مخابراتی مهم، بسته به سطح کلاس درس یا ارائه آموزش‌ها، از همان دوران اولیه آموزش، یعنی کلاس اول دبستان به والدین توصیه می‌شود. گاهی نیز استفاده از تلفن همراه فقط برای دانش‌آموزان کلاس سوم و بالاتر در دوره ابتدایی توصیه می‌شود. این در حالی است که موبایل برای دانش‌آموزان دوره متوسطه اول و دوم، یک وسیله مورد نیاز است.

**روش تحقیق:**



تحقیق حاضر از نوع کاربردی می باشد. از نظر شیوه گردآوری اطلاعات از نوع کتابخانه ای بوده است. جامعه آماری شامل تمامی دانش آموزان در مقاطع تحصیلی مختلف می باشد. در این مقاله ما با استفاده از روش کتابخانه ای سعی بر آن داریم تا معایب، مزایا، تاثیرات موبایل بر دانش آموزان را بررسی کرده و راهکارهایی را برای آن ارائه دهیم.

## یافته های تحقیق

### معایب استفاده از تلفن همراه بر دانش آموزان

آمارها و تحقیقات نشان داده اند که استفاده از تلفن همراه برای آموزش در دانش آموزان بسیار متداول شده است. این افزایش کاربردهای موبایل در فرآیند آموزشی، تبعات و پیامدهایی به دنبال دارد که گاهی والدین از آن بی اطلاع هستند. چه بسا اگر سن استفاده از تلفن همراه به دوره پیش دبستانی یا مهد کودک، کاهش پیدا کند، ضرر و زیان ها به کودکان، بیشتر و بیشتر باشد.

در قسمت زیر، به بررسی و توضیح مهم ترین تأثیرات منفی تلفن همراه بر افت تحصیلی و آسیب های جسمی و روانی دانش آموزان می پردازیم:

#### ۱- بروز اختلالات خلقی، عصبی و روانی

یکی از تأثیرات منفی که تلفن همراه بر دانش آموزان دارد، اختلالات عصبی و رفتاری است. البته این نشانه ها به تدریج نمایان می شوند و بر وضعیت تحصیلی آنها تأثیر بد خواهند گذاشت. دانش آموزانی که بیش از حد از تلفن همراه برای بازی کردن یا شبکه های اجتماعی یا وبگردی استفاده می کنند، بیشتر در معرض رفتارهای خشن، پرخاشگری، عصبانیت و کتک کاری قرار می گیرند.

حتی اگر بچه ها برای درس خواندن، بیشتر از حد معمول از موبایل خود استفاده کنند، این کار می تواند آنها را عصبی کند. در این شرایط، دانش آموزان، خیلی سریع تر خسته می شوند و نمی توانند کنترل خوبی روی رفتار یا عادات خود داشته باشند. امواج مغناطیسی تلفن همراه بر روی سلامت مغز آنها نیز تأثیر خواهد گذاشت.

#### ۲- کاهش کیفیت خواب و غذا خوردن

دانش آموزانی که بیش از اندازه از تلفن همراه خود استفاده می کنند، دچار اختلالات خواب شبانه و البته غذا خوردن هستند. این دسته از بچه ها به درستی نمی توانند بخوابند چون مغز آنها هنوز درگیر امواج موبایل است. همچنین وقتی آنها کسل و خسته و عصبی هستند، به درستی غذا نمی خورند! این می تواند بر سلامت جسمی شان تأثیر بسیار بدی داشته باشد.

خطرات چاقی، بیماری های قلبی و شاید برخی اختلالات گوارشی به سراغ این بچه ها می رود. این وظیفه والدین است که مدت زمان استفاده از تلفن همراه را در فرزندان دانش آموزان خود، تحت نظارت داشته باشند.



### ۳- دوری از اجتماع، دوستان و همکلاسی‌ها

یکی از بدترین اثرات تلفن همراه بر دانش‌آموزان، دور شدن تدریجی آنها از دنیای پرانرژی دوستانه است! دانش‌آموزانی که بیش از اندازه از موبایل خود استفاده می‌کنند، کم‌کم گوشه‌گیر می‌شوند و به نوعی به تلفن همراه خود اعتیاد پیدا می‌کنند.

این بچه‌ها نمی‌توانند لحظه‌ای را دور از موبایل خودشان بگذرانند؛ پس به آرامی از جمع دوستان خود فاصله می‌گیرند، منزوی می‌شوند و روزی می‌رسد که قادر نخواهند بود روابط اجتماعی خوبی برقرار کنند. این دانش‌آموزان در انجام کارهای گروهی در کلاس درس نیز با مشکل مواجه می‌شوند که بدترین تأثیر را در افت تحصیلی آنها خواهد داشت.

### ۴- اتلاف وقت و کاهش محدوده یادگیری

دانش‌آموزانی که بیش از حد لازم از تلفن همراه خود استفاده می‌کنند، کمتر به تحقیق و کاوشگری و جستجو در منابع فیزیکی و علمی علاقه‌مند هستند! این وضعیت می‌تواند محدوده یادگیری آنها را تا حد قابل توجهی کاهش بدهد. آگاهی فرد وقتی بیشتر می‌شود که در میان مردم و در اجتماع رشد پیدا کند، و این در حالی است که این دسته از دانش‌آموزان، متأسفانه در حال آسیب دیدن هستند.

کار کردن با تلفن همراه، بیش از حد ضرورت، چیزی جز اتلاف وقت نیست! این می‌تواند فرصت یادگیری مفاهیم، موضوعات جدید و تجربیات کاری را از دانش‌آموزان سلب کند! این وضعیت بسیار ناراحت‌کننده است، به ویژه اینکه بر روی روند درسی آنها نیز تأثیر منفی بگذارد.

### ۵- حواس پرتی:

تلفن‌های همراه، می‌توانند حواس پرتی بزرگی برای دانش‌آموزان باشند. اعلان‌ها، پیام‌ها و شبکه‌های اجتماعی تمرکز دانش‌آموزان را در کلاس درس یا هنگام انجام تکالیف در خانه مختل می‌کند.

### ۶- اعتیاد:

استفاده بیش از حد از تلفن همراه، منجر به اعتیاد می‌شود. این اعتیاد، می‌تواند بر سلامت روان، عملکرد تحصیلی و روابط اجتماعی دانش‌آموزان تأثیر منفی داشته باشد.

### ۷- محتوای نامناسب:



اینترنت و شبکه‌های اجتماعی، می‌توانند محتوای نامناسب، خشونت‌آمیز یا غیرقانونی را نیز شامل شوند. دانش‌آموزان، ممکن است در معرض این محتوا قرار بگیرند که می‌تواند برای آن‌ها مضر باشد.

#### ۸- مشکلات سلامتی:

استفاده طولانی مدت از تلفن همراه، منجر به مشکلاتی مانند سردرد، درد چشم و مشکلات خواب خواهد شد. همچنین، امواج رادیویی ساطع شده از تلفن‌های همراه، می‌تواند برای سلامتی، به ویژه برای کودکان و نوجوانان مضر باشد.

#### ۹- قلدری سایبری:

امکان استفاده از تلفن‌های همراه، به عنوان ابزاری برای قلدری سایبری نیز وجود دارد. دانش‌آموزان، ممکن است از طریق پیام‌های متنی، ایمیل یا شبکه‌های اجتماعی مورد آزار و اذیت قرار بگیرند.

#### ۱۰- کم تحرکی:

استفاده از موبایل مترادف کم تحرکی است. این موضوع در باعث بروز اضافه وزن و بیماری‌های جسمی می‌شود که در نوع خود می‌تواند دانش‌آموزان را از روند عادی تحصیل برای مدتی جدا کند. علاوه بر آن نباید از تاثیر کاهش فعالیت بدنی روی کسل شدن و تضعیف روحیه دانش‌آموزان غافل شد. موضوعی که به صورت مستقیم انگیزه دانش‌آموزان برای تحصیل را تحت الشعاع قرار می‌دهد.

#### ۱۱- ایجاد ضعف در بینایی:

دانش‌آموزان بطور پیش فرض از چشم‌های خود استفاده زیادی می‌کنند، چرا که بایستی تکلیف انجام دهند، مطالعه کنند، سوال حل کنند، امتحان دهند و... بنابراین استفاده از تلفن همراه مزید بر علت می‌شود و می‌تواند به چشم‌های افراد آسیب‌های زیادی برساند.

#### ۱۲- بروز مشکلات عصبی:

شاید پدر و مادرهای گرامی بعضاً رفتارهای پرخاشگرانه از دانش‌آموز خود ببینند، یکی از اصلی‌ترین دلایل این پرخاش‌ها تلفن همراه می‌باشد، چرا که در تلفن همراه حاشیه‌های زیادی فکر دانش‌آموز را به خود درگیر کرده، تنش و استرس‌های زیادی به او وارد کرده و نمود آن موارد را در محیط بیرونی خود با رفتارهای خاص، پیاده می‌کند.

#### ۱۳- بروز مشکلات عدم تمرکز:

درگیر شدن ذهن و فکر دانش‌آموز در فضای مجازی موبایل و... باعث می‌شود تا دانش‌آموز نتواند در انجام کارهای خود عمیق شود، یکی از کارهای اصلی دانش‌آموز مطالعه فراوان است، وقتی دانش‌آموز نتواند در مطالعه عمیق شود، نمی‌تواند از پس امتحانات دشوار خود برآید و بدین ترتیب دچار افت تحصیلی خواهد شد.



## مزایای استفاده از تلفن همراه برای دانش آموزان

### ۱- دسترسی به اطلاعات:

تلفن همراه، برای دانش آموزان امکان دسترسی به انبوهی از اطلاعات و منابع آموزشی را در هر زمان و مکانی فراهم می‌سازد. آن‌ها، می‌توانند از طریق اینترنت به کتابخانه‌های آنلاین، مقالات علمی، ویدیوهای آموزشی و سایر منابع مفید برای یادگیری و تحقیق دسترسی پیدا کنند.

### ۲- ارتباطات:

تلفن همراه، به دانش آموزان کمک می‌کند تا به راحتی با معلمان، همکلاسی‌ها، والدین و سایر افراد مهم در زندگی خود ارتباط یابند. این امر، به ویژه برای دانش آموزانی که در مناطق دور دست زندگی می‌کنند یا دارای معلولیت هستند، مفید محسوب می‌شود.

### ۳- سازماندهی و مدیریت زمان:

برنامه‌های مختلفی در تلفن‌های همراه وجود دارد که می‌تواند به دانش آموزان در برنامه‌ریزی و مدیریت زمان خود کمک کند. این برنامه‌ها، می‌توانند برای تنظیم یادآوری، ایجاد لیست کارها و مدیریت برنامه درسی استفاده شوند.

### ۴- آموزش:

برنامه‌های آموزشی متعددی برای تلفن‌های همراه وجود دارد که می‌تواند به دانش آموزان در یادگیری دروس مختلف یاری برساند. این برنامه‌ها، می‌توانند تعاملی و جذاب باشند و به دانش آموزان کمک کنند تا مفاهیم را به روشی سرگرم کننده یاد بگیرند.

### ۵- ایمنی:

تلفن همراه، به عنوان ابزاری برای افزایش ایمنی دانش آموزان نیز قابل استفاده است. آن‌ها می‌توانند از تلفن همراه خود برای تماس با والدین یا مقامات در مواقع اضطراری استفاده کنند و همچنین برنامه‌های ردیابی GPS را برای ردیابی محل سکونت خود به کار گیرند.

## تأثیرات تلفن همراه بر افت تحصیلی دانش آموزان

### ۱- اختلال در تمرکز و توجه:

استفاده بیش از حد از تلفن همراه، می‌تواند باعث اختلال در تمرکز و توجه دانش آموزان شود. پیامک‌ها، اعلان‌ها و تماس‌ها می‌توانند توجه دانش آموزان را از مطالب درسی منحرف کنند که به افت تحصیلی آن‌ها می‌انجامد.



## ۲-افزایش استرس:

استفاده بیش از حد از تلفن همراه، منجر به افزایش استرس و نگرانی در دانش آموزان می‌شود. اعلان‌ها و پیامک‌های مداوم، ممکن است باعث ایجاد فشار روانی شود و در نتیجه، عملکرد تحصیلی آن‌ها را تحت تاثیر قرار دهد.

## ۳-کاهش زمان مطالعه:

استفاده بیش از حد از تلفن همراه، به کاهش زمانی می‌انجامد که دانش آموزان به مطالعه و درس خواندن اختصاص می‌دهند. این امر، می‌تواند باعث کاهش عملکرد تحصیلی آن‌ها شود و به مرور زمان، افت تحصیلی را به همراه داشته باشد.

## ۴-انزوا و انحراف اجتماعی:

استفاده بیش از حد از تلفن همراه، به انزوای دانش آموزان می‌انجامد و آن‌ها را از ارتباط با همکلاسی‌ها و معلمانشان جدا می‌سازد. این انزوا، ممکن است باعث کاهش مشارکت در کلاس و انحراف اجتماعی شود که در نتیجه، عملکرد تحصیلی را تحت تاثیر قرار دهد.

## ۵-کمبود خواب:

استفاده شبانه از تلفن همراه، بر خواب دانش آموزان تاثیر منفی می‌گذارد. نور آبی ساطع شده از صفحه نمایش تلفن همراه، می‌تواند تولید ملاتونین، هورمونی که نقش مهمی در تنظیم خواب دارد را کاهش دهد. کمبود خواب، منجر به خستگی، بی‌تمرکز و افت عملکرد تحصیلی در دانش آموزان خواهد شد.

## ۶-اضطراب و افسردگی:

استفاده زیاد از شبکه‌های اجتماعی، منجر به اضطراب و افسردگی در دانش آموزان می‌شود. دانش آموزان معمولاً در شبکه‌های اجتماعی، بهترین لحظات زندگی خود را به اشتراک می‌گذارند و این موضوع، می‌تواند باعث ایجاد احساس کمبود اعتمادبه‌نفس و اضطراب در دانش آموزانی شود که احساس می‌کنند زندگی آن‌ها به اندازه کافی خوب نیست. به‌طور کلی، تلفن همراه می‌تواند تاثیرات منفی متعددی بر عملکرد تحصیلی دانش آموزان داشته باشد. از این رو، مدیران آموزشی و والدین باید با ارائه راهکارها و محدودیت‌های لازم، استفاده متعادل از این ابزار را ترویج کنند تا از افت تحصیلی در دانش آموزان جلوگیری شود.

## نقش والدین در کنترل و جلوگیری از اثرات منفی موبایل بر دانش آموزان

### ۱-الگوی مناسبی باشید:



اولین قدم برای کنترل استفاده کودکان از تلفن همراه، این است که خودتان الگوی مناسبی برای آنها باشید. اگر خود دائماً در حال استفاده از تلفن همراه هستید، به احتمال زیاد فرزندتان نیز از شما الگو برداری می‌کند و به استفاده بی‌رویه از آن روی می‌آورد.

### ۲- با فرزندتان در مورد خطرات و مزایای استفاده از موبایل صحبت کنید:

به فرزندتان در مورد خطرات و مزایای استفاده از تلفن همراه به‌طور واضح و شفاف توضیح دهید. به آنها بگویید که استفاده بی‌رویه از تلفن همراه، می‌تواند مضرات بسیاری برای سلامتی، عملکرد تحصیلی و روابط اجتماعی آنها داشته باشد. همچنین، در مورد مزایای استفاده صحیح از تلفن همراه، مانند دسترسی به اطلاعات و منابع آموزشی نیز، با آنها صحبت کنید.

### ۳- قوانین و محدودیت‌های برای استفاده از تلفن همراه تعیین کنید:

با فرزندتان در مورد قوانین و محدودیت‌هایی که برای استفاده از تلفن همراه وجود دارد، صحبت کنید و آنها را به‌طور واضح و شفاف به او توضیح دهید تا از تاثیر تلفن همراه بر افت تحصیلی دانش‌آموزان جلوگیری شود. برای مثال، می‌توانید زمان استفاده از تلفن همراه را محدود کنید، مکان‌هایی را در خانه مشخص سازید که در آنها استفاده از تلفن همراه ممنوع باشد و برنامه‌ها و وبسایت‌هایی را که فرزندتان مجاز به استفاده از آنها است، ارائه دهید.

### ۴- از نرم افزارهای کنترل والدین استفاده کنید:

نرم افزارهای کنترل والدین، می‌توانند به شما در مدیریت استفاده فرزندتان از تلفن همراه کمک کنند. این نرم افزارها، به شما امکان می‌دهند تا زمان استفاده از تلفن همراه، برنامه‌ها و وبسایت‌هایی را که فرزندتان مجاز به استفاده از آنهاست و محتوایی را که او مشاهده می‌کند، کنترل کنید.

### ۵- با فرزندتان در مورد فعالیت‌های جایگزین صحبت کنید:

به فرزندتان کمک کنید تا فعالیت‌های جایگزینی برای استفاده از تلفن همراه پیدا کند. این فعالیت‌ها، می‌تواند شامل مطالعه، ورزش، بازی با دوستان، گذراندن وقت با خانواده و فعالیت‌های هنری و فرهنگی باشد. والدین می‌توانند با ایفای نقش مناسب و به‌کارگیری این راهکارها، تا حد زیادی از اثرات منفی تلفن همراه بر کودکان جلوگیری کنند و فرزندانشان را به سمت استفاده صحیح و مسئولانه از این ابزار هدایت نمایند.

### نتیجه‌گیری:

استفاده بیش از حد از تلفن همراه، می‌تواند به افت تحصیلی دانش‌آموزان منجر شود. این ابزار، از تمرکز و توجه آنها می‌کاهد، استرس را افزایش و زمان مطالعه را کاهش می‌دهد. همچنین، می‌تواند به انزوا و انحراف اجتماعی دانش‌آموزان بینجامد. برای جلوگیری از تاثیر تلفن همراه بر افت تحصیلی دانش‌آموزان، لازم است والدین و مدیران آموزشی به کنترل مصرف تلفن همراه و ارائه راهکارهای متعادل برای استفاده از آن توجه کنند تا عملکرد تحصیلی آنها به حداکثر برسد.



استفاده از تلفن همراه برای دانش آموزان اگرچه بسیار مفید است اما اگر بیش از حد استاندارد باشد، می تواند اثرات منفی زیادی به دنبال خود بیاورد که یکی از مهم ترین آنها، تأثیر منفی در افت تحصیلی دانش آموزان است. والدین می توانند با ارائه آموزش های درست و اصولی برای استفاده از این ابزار مفید، فرزندان خود را برای پیشرفت درسی راهنمایی کنند.

#### منابع:

نوری برمس، مرتضی (۱۳۹۷). تاملی بر علل افت تحصیلی دانش آموزان، تهران، ییلاق قلم

ابراهیمی، مجتبی، نورا، علی، رمرودی، زهره، سرگزی کرباسکی، زهره (۱۳۸۰). تهران، دیار آفتاب

کمالی، سید تقی، ذاکری، محمد صادق، ذاکری، پویا (۱۳۹۸). یادگیری در فضای مجازی، تهران، پشتیبان

ملک آرا، ملیکا (۱۳۹۸). پیامدهای شبکه های اجتماعی بر دانش آموزان، تهران، کتابراه

مصطفوی، محمد، خدادادی، مژگان (۱۳۹۰). روش های پیشگیری از افت تحصیلی، تهران، وراي دانش

میرزایی، محمد، تاجیک اسماعیلی، سمیه (۱۳۹۵). بررسی آسیب های تلفن همراه، تهران، موسسه فرهنگی هنری سیب سرخ نیکان

حسینی، سید محمد (۱۳۹۲). تلفن همراه، آسیب ها و راه حل ها، تهران، عطر یاس