

## بررسی آسیب های استفاده از تلفن همراه و فضای مجازی در دانش آموزان و رابطه آن با عملکرد تحصیلی

طیبه علیزاده<sup>۱</sup>، رحمان علیزاده<sup>۲\*</sup>، رودابه علیزاده<sup>۳</sup>، طاهره علیزاده<sup>۴</sup>

۱. دبیر آموزش و پرورش، شهرستان باشت، استان کهگیلویه و بویر احمد

۲. دبیر آموزش و پرورش، شهرستان میناب، استان هرمزگان، alizadeh.r60@gmail.com

۳. آموزگار آموزش و پرورش، شهرستان گچساران، استان کهگیلویه و بویر احمد

۴. دبیر آموزش و پرورش، شهرستان گچساران، استان کهگیلویه و بویر احمد

### چکیده:

امروزه فضای مجازی و اینترنت و همچنین استفاده از وسایل ارتباطی مانند موبایل و تبلت، بخش بزرگی از زندگی روزمره افراد به ویژه دانش آموزان را اشغال می کند که در کنار مزایا و کارکردهای مفید، استفاده بی رویه از آن می تواند مشکلاتی در پی داشته باشد. افسردگی، سردرد، مشکل در تمرکز، اختلال در حافظه، بی اشتهاپی و مشکلات پوستی از جمله این مشکلات می باشند که در نهایت منجر به اختلال روانی و افت تحصیلی دانش آموزان خواهد شد. در این مقاله به بررسی و تحلیل مشکلات استفاده افراطی از این ابزار پرداخته و سپس به ارائه راهکارهایی جهت کم کردن آثار سوء استفاده بیش از حد از موبایل، تبلت، اینترنت و فضای مجازی خواهیم پرداخت.

### واژگان کلیدی:

فضای مجازی، افسردگی، اعتیاد، افت تحصیلی

### ۱- مقدمه:

یکی از مشکلاتی که جوامع امروزی را در بر گرفته است استفاده افراطی از تلفن همراه در بین دانش آموزان است. در یک آمارگیری که جهت بررسی آثار گوشی تلفن همراه صورت گرفته است آثار سوء در کسانی مشاهده می شود که ۹۷ درصد آنان بیش از حد معمول از گوشی تلفن همراه استفاده می کنند. استفاده از تلفن همراه تأثیرات مثبت و منفی مختلفی بر روند تحصیلی دانش آموزان می گذارد. بررسی ها نشان می دهد که تلفن همراه نه تنها تأثیرات منفی روی تحصیل دانش آموزان ندارد بلکه در برخی موارد به آموزش آنها کمک نیز می کند. نکته قابل توجه این است که تأثیرات منفی تلفن همراه از نکات مثبت آن در آموزش بیشتر است با توجه به اینکه نمی توان استفاده دانش آموزان را از تلفن همراه به طور کلی کنترل کرد اثرات سوء آن نکات مثبت آن را خنثی می کند [۱]. در برخی از دبیرستان ها تلفن همراه را به عنوان یک وسیله کمک آموزشی مورد استفاده قرار داده و سوالات و تست های مختلف را از طریق سرویس های مختلف تلفن همراه در اختیار دانش آموزان قرار می دهند و حتی برخی از آزمونها نیز از طریق تلفن همراه گرفته می شود. با وجود این موضوعی که الان حائز اهمیت است استفاده های غیر اخلاقی دانش آموزان از این وسیله می باشد که این استفاده غیر اخلاقی ممکن است از طریق عکس ها و فیلم های غیر اخلاقی و نامناسب باشد که بیشتر در کلاس درس به اشتراک گذاشته می شود و چون کنترل قطعی دانش آموزان امکان پذیر نمی باشد بنابراین مسئولین مدرسه و اولیاء دانش آموزان از خیر منفعت های آن گذشته و آن را در مدارس ممنوع کرده اند. استفاده از تلفن همراه مانند چاقو می باشد که اگر به طور صحیح استفاده شود به حیات آدمی کمک می کند و اگر به طور ناصحیح استفاده شود جان آدمی را می گیرد. متأسفانه به دلایل مختلف در گروه های سنی کودکان و نوجوانان استفاده صحیح از تلفن

همراه جا نیفتاده است و علاوه بر موارد غیر اخلاقی که ذکر کردیم استفاده بیش از حد از آن در کلاس درس موجب بر هم زدن تمرکز دانش آموزان و افت تحصیلی آنها می شود. آمارها نشان می دهد که بخش بزرگی از زندگی دانش آموزان را در بر گرفته است و به جای خواندن کتاب و مطالعه، بیشتر وقت دانش آموزان را می گیرد. بررسی ها نشان می دهد که دانش آموزان از بخش پیام کوتاه و ایمیل و اینترنت این دستگاه بیشترین استفاده را می کنند و برای سرگرمی به سایت های مختلف سرکشی می کنند. تأثیرات منفی تلفن همراه باعث شده است که برخی از کشورها تأبیر امنیتی در این زمینه اتخاذ کنند مثلاً آداب استفاده از این دستگاه را توسط مربیان و معلمان در مدارس یاد می دهند. به هر حال به علت فراگیر شدن این دستگاه در جوامع امروزی باید آداب و رسم استفاده از این دستگاه ها را دانش آموزان پیش از ورود به دبیرستان یاد بگیرند. همانطور که در یک جامعه مردم به استفاده از تکنولوژی نیاز دارند لازم است نحوه استفاده از این فناوری ها به آنها آموزش داده شود. با توجه به آثار منفی تلفن همراه زمان آن رسیده است که استفاده از این دستگاه به عنوان یک وسیله کمک آموزشی مناسب در مدارس مورد استفاده قرار گیرد. گوشی های هوشمند با توجه به اینکه قابلیت اتصال به اینترنت را دارند این امر در آموزش مجازی دانش آموزان تأثیر مثبت دارد و همینطور استفاده از پیام کوتاه نیز می تواند ابزار ارتباطی مناسب بین مدرسه و والدین باشد که از وضعیت درسی و اخلاقی فرزندان خود آگاهی پیدا کنند. امیدواریم که با همکاری مسئولین آموزش و پرورش، اولیاء دانش آموزان و معلمان دلسوز مدارس این امر در کشور تحقق پیدا کند. در ادامه این مقاله به بررسی و تحلیل مضرات استفاده از تلفن همراه پرداخته می شود [۲].

### ۲- آسیب های ناشی از استفاده افراطی از تلفن همراه و اینترنت

همانطور که بیان شد امروز تلفن همراه به عنوان یکی از مظاهر فناوری ارتباطی نوین در زندگی فردی و اجتماعی بشر جایگاهی قدرتمند دارد و جزو لاینفک مناسبات روزمره محسوب می شود به طوری که می توان ادعا کرد برای بسیاری از افراد زندگی بدون آن امکانپذیر نیست یا دست کم مطلوبیتی ندارد. نفوذ کاربردهای تلفن همراه در شئون زندگی پدیده ای جهانی است و در جامعه ما با وجود فروکش کردن تب اولیه استفاده از آن، مقبولیتش به حدی رسیده که مضرات جدی و اساسی این فناوری مدرن را مخفی و نادیده نگه می دارد، مضراتی که در حوزه های متنوع اجتماعی، فرهنگی، رفتاری، روان شناسی، پزشکی، قانونی، جزایی و ... به آسیب زایی می پردازد و با کمی دقت و موشکافی می توان به دامنه تاثیر نامطلوب آن پی برد.

#### ۲-۱ مضرات پزشکی

مضرات پزشکی استفاده از تلفن همراه موضوعی است که نه ثابت شده و نه رد می شود. با این حال نتایج تحقیقاتی که به تناوب در این باره صورت می گیرد اصلاً به نفع این وسیله ارتباطی نیست. به طوری که نگرانی های ناشی از اعلام نتایج تحقیقات که چون موجی اخبار و رسانه ها را در بر می گیرد در برخی کشورها نهضت هایی برای اعمال محدودیت استفاده از تلفن همراه برانگیخته است. برخی دولت ها با اعطای بودجه های کلان پژوهشی به موسسات و مراکز تحقیقاتی و دانشگاهی موافقت کرده اند و هدف بررسی آثار کوتاه و بلندمدت استفاده از تلفن همراه و تجهیزات مخابراتی آن بر سلامت انسان، سایر جانداران و محیط زیست است. تا امروز نتایج اغلب تحقیقات نادیده گرفته یا رد شده اند با این حال مضرات پزشکی تلفن همراه برای کودکان و افراد زیر ۱۲ سال و رابطه امواج الکترومغناطیس ناشی از گوشی ها با بروز تومور مغزی تقریباً اثبات شده است. بر این اساس در کشورهایی نظیر فرانسه که در این زمینه پیشگام محسوب می شود زمزمه هایی مبنی بر ممنوعیت استفاده از تلفن همراه برای کودکان و تبلیغات رسانه ای در این حوزه به گوش می رسد. نتیجه برخی تحقیقات نیز استفاده از تلفن همراه را برای افراد زیر ۲۰ سال یکی از دلایل بروز آسیب های جدی در بخش های مربوط به شنوایی و بینایی مغز معرفی می کند. سر درد، بی اشتهاپی و مشکلات پوستی نیز از دیگر مشکلات پزشکی گزارش شده است. [۳].

### ۲-۲ اعتیاد

بسیاری از محققان معتقدند استفاده بیش از اندازه از تلفن همراه در ذهن و اعصاب کاربران نوعی اعتیاد پدید می‌آورد که درست مانند اعتیاد به مواد مخدر، الکل، پر خوری، رابطه غیراخلاقی، بازی‌های رایانه‌ای، اینترنت و ... مخرب است. اعتیاد به استفاده از تلفن همراه در حقیقت تمایل شدید به رفتاری است که انجام می‌گیرد و احساسی که پس و پیش از آن به فرد دست می‌دهد. معتادان به استفاده از تلفن همراه از دوستان و خانواده فاصله می‌گیرند، منزوی می‌شوند، اولویت‌های سنی و اجتماعی نظیر تحصیل و اشتغال را پس می‌زنند، هنگامی که تلفن همراه در دسترس‌شان نیست به آن فکر می‌کنند و از دوری‌اش رنج می‌برند. خاموش بودن تلفن همراه در افراد معتاد تحمل‌ناپذیر است و موجب می‌شود حتی هنگام خواب یا در مواقع خاصی که گوشی تلفن همراه را خاموش می‌کنند یا در حالت سکوت قرار می‌دهند به استرس و دلشوره دچار شوند. فرد معتاد نمی‌تواند از گوشی تلفن همراه خود دور بماند و از هر ترفندی برای استفاده دائمی از آن بهره می‌جوید. این نوع اعتیاد از علاقه و وابستگی فراتر می‌رود و به نوعی جنون در دسترس بودن تبدیل می‌شود. امروزه وضعیت استفاده از تلفن همراه در مدارس جامعه، از وجود چنین اعتیادی در میان قشر نوجوان و دانش‌آموز حکایت می‌کند. ورود گوشی به مدارس ممنوع است، اما بسیاری از دانش‌آموزان سر کلاس درس گوشی خود را همراه دارند و حتی برای یکدیگر یا دوستان و آشنایان پیامک می‌فرستند [۴]. پریشانی ذهنی ناشی از اعتیاد به تلفن همراه به گونه‌ای است که برای فرد استرس دائمی به ارمغان می‌آورد و چنان که می‌دانیم، استرس ما در دردها و بیماری‌هاست. علاوه بر آن فرد معتاد از اعتیاد نامعقولش آگاهی می‌یابد و در مقابل اتهام اعتیاد و وابستگی شدید رفتاری به احساس شرم و تنزل شخصیتی دست می‌یابد. به طور کلی می‌توان ادعا کرد استفاده از تلفن همراه نوعی هیجان منفی و ویرانگر در پی دارد که با شدت و ضعف متفاوت روحیه، اعصاب و هویت رفتاری و اجتماعی کاربر را تخریب می‌کند.

استفاده دائمی از تلفن همراه و تبدیل این وسیله به ابزاری برای امور روزمره، الگوهای جدیدی در رفتارهای اجتماعی پدید می‌آورد که بخشی از آنها بسیار نامطلوب است و در بلندمدت به آسیب‌های آشکار رفتاری منجر می‌شود. وابستگی برخی افراد به ویژه جوان‌ترها به تلفن همراه و هویت کاذب آن شرایطی را پدید می‌آورد که برای مثال در یک مهمانی خانوادگی یا فامیلی مشاهده می‌کنیم، عده‌ای به جای ارتباط کلامی از طریق بلوتوث یا پیامک به صحبت با یکدیگر می‌پردازند. یکی برای دیگری تصویر یا متنی را ارسال می‌کند و بلافاصله جواب می‌گیرد، گاهی تمام وقت مهمانی و با هم بودن به بررسی محتویات گوشی‌ها سپری می‌شود و انگار هیچ‌کس قصد ندارد از پشت هویت مجازی تلفن همراهش بیرون بیاید و درباره مسائل واقعی و ملموس کار، زندگی و روابط فامیلی و اجتماعی سخن بگوید، با ادامه این روند که حتی دوستی‌ها، احوالپرسی‌های میان آشنایان، ابراز محبت‌ها، خواستگاری‌ها و ... با تلفن همراه یا پیامک انجام می‌شود می‌توان انتظار داشت نسل‌هایی مجازی پرورش یابند که حتی از ساده‌ترین مهارت‌های کلامی و رابطه‌ای بی‌بهره‌اند. انتقال اطلاعات و روابط مجازی در نگاه اول بسیار مطلوب است، اما تبدیل شدن شئون آن به بازیچه و وسیله سرگرمی و وقت‌گذرانی آسیبی است که از ضعف‌های فرهنگسازی در این حوزه حکایت می‌کند. نظیر چنین فاجعه‌ای برای استفاده از اینترنت نیز رخ داده است و ضرورت فرهنگسازی و اطلاع‌رسانی در حوزه وسایل و امکانات مجازی زندگی را پررنگ‌تر می‌سازد [۴].

### ۲-۳ کاهش مهارت‌های ارتباطی و افسردگی

فروکش کردن تب تلفن همراه در جامعه ما به معنای کاهش استفاده از آن نیست، بلکه ریشه چنین تصویری را باید در عادت کردن‌ها و عادی شدن‌ها جستجو کرد. استفاده از تلفن در مقطعی از زمان شیوه‌ای برای پز دادن و نوعی مد محسوب می‌شد و بالطبع رفتاری برجسته و به‌قول معروف توی چشم بود؛ اما کاربرد عمومی آن میان اقشار مختلف تلفن همراه را از یک وسیله تجملی و شاخص به ابزاری کارآمد و ضروری برای امور روزمره تبدیل کرد. جنبه‌های مدگونه و نوآورانه آن را هم باید صرفاً در مدل‌های جدید گوشی‌های تلفن همراه و برخی کاربردهای پیشرفته آن جستجو کرد که بتدریج در اختیار کاربران قرار می‌گیرد؛ اما قضیه به همین جا ختم نمی‌شود [۵].

تلفن همراه امروزه به بخشی از هویت افراد تبدیل شده است، بویژه نوجوانان و جوان ترها که شخصی و خصوصی بودن خط تماس و محتویات حافظه گوشی را نمادی از استقلال تلقی می کنند و مایه به رخ کشیدن اطلاعات متنوع متنی، تصویری، صوتی و ... به دیگران می پندارند. در حقیقت گوشی تلفن همراه آرسیوی قوی و منحصر به فرد است که دانسته ها، توانایی ارتباطی و دسترسی فرد را به اطلاعات به روز آشکار می کند و در هر جمع و محفلی فرصت مناسب برای ابراز وجود و خودنمایی در اختیار صاحبش قرار می دهد. در حالی که این هویت کاذب معمولاً به شخصیت فرد بستگی ندارد و نتیجه قرار گرفتن وی در معرض امواج مخابراتی انتقال اطلاعات دیجیتال و موبایلی محسوب می شود که محتویات آنها اغلب با عرف و اخلاق جامعه هم ناسازگاری دارد. هویت کاذبی که از تلفن همراه ناشی می شود، حتی به شماره خطها نیز کشیده شده و سالهاست که در جامعه ما فلان پیش شماره به فلان قشر اختصاص دارد و مفاهیمی را القاء می کند که مطلوبیت یا عدم مطلوبیت آن بر قیمت خطوط تماس نیز تأثیری چشمگیر و پذیرفته شده دارد.

در این حوزه، برخی مزایای استفاده از تلفن همراه و دلایل شیوع آن نیز قابل تامل است. دسترسی سریع به دوستان آشکار و پنهان، قابلیت مخفی نگهداشتن اطلاعات، بهره مندی از سرویس پیام کوتاه برای مخفیکاری بیشتر و دسترسی آسان به انواع بازیها و شیوه های انتقال فایل های صوتی و تصویری مزایایی هستند که برای هر کاربری فریبنده و مطلوب به نظر می رسد؛ اما با کمی دقت می توان دریافت این ویژگیها شرایط بهتری برای سوءاستفاده و ایجاد و اشاعه ناهنجاریهای رفتاری و شخصیتی پدید می آورد. در این ویژگیها زندگی دوگانه ای را برای کاربر رقم می زند و در صورتی که نوجوان یا جوان باشد، تأثیرپذیر هویتی پر از تعلیق برایش پدید می آورد. اگر چه انتقال اطلاعات امری مطلوب محسوب می شود، اما نمی توان نقش محدودیت های منطقی برای کودکان و نوجوانان را نادیده گرفت؛ در حالی که انتقال اطلاعات از طریق تلفن همراه تقریباً هیچ محدودیتی نمی شناسد و قابلیت های فنی دیگری نظیر درگاه مادون قرمز، بلوتوث، پیام تصویری و ... که در گوشیها تعبیه شده اند، اندیشه ایجاد با اعمال هر محدودیتی را عقیم می سازد. در چنین شرایطی افراد در معرض اطلاعاتی قرار می گیرند که قدرت تشخیص خوب و بد آن را ندارند یا در حالتی عمومی تر حداقل با اخلاق فردی و اجتماعی ناسازگار است.

در جریان این تبادل اطلاعات فراگیر که مانند موجی جامعه را درگیر میکند کودکان و نوجوانان بیش از دیگران در معرض آسیب قرار دارند و بالطبع اطلاعات نامناسبی دریافت می کنند که نظام ارزشی رو به شکل گیری آنان را مخدوش می کند. به همین دلیل است که بزرگسالان و سالمندان تنها به جنبه ارتباطی گوشی های تلفن همراه توجه دارند و انواع ساده و قدیمی آن را تهیه می کنند و در مقابل، جوان ترها و نوجوانان به انواع جدیدی توجه دارند که قابلیت های ارتباطی و اطلاعاتی ویژه ای در اختیارشان می گذارند و البته گذاشتن قفل و رمز ورود هر گوشی تلفن همراه در میان کاربران کم سن و سال رایج تر است.

در فرهنگ ما مرسوم است هر حرفی را که نمی توان رودررو و به صورت حضوری به دیگری گفت از طریق تماس تلفنی بیان می شود. این یک ضعف فرهنگی است که سهولت و فراگیری استفاده از تلفن همراه بر شدت آن می افزاید. صحبت با تلفن همراه در مکان های عمومی آسیب دیگری است که طبق آخرین پژوهشها بیش از ۹۰ درصد افراد از آزارهای آن اظهار ناراضی کرده اند. صدای زنگ نامناسب، جواب ندادن به تماسها، صحبت یکباره و با صدای بلند و ... اغلب رنجش دیگران را موجب می شود و در قالب یک ناهنجاری رفتاری قابل بحث و بررسی است. استفاده بیش از اندازه و غیر ضروری از تلفن همراه برای کاربر استرس و پریشانی ذهنی پدید می آورد. این اختلالات به حدی است که نوعی بیماری روانی و عصبی براساس آن تعریف شده است و فرد مبتلا در طول روز چندین بار احساس می کند گوشی تلفن همراهش زنگ می خورد. پژوهشها نشان می دهد حداقل دوسوم کاربران به این نوع تیک عصبی دچارند و بیش از ۷۰ درصد کاربران مبتلا آن را تجربه ای تلخ و حالتی ناخوشایند توصیف می کنند. ارسال بیش از اندازه پیام کوتاه نیز نوعی وسواس و اختلال ذهنی به دنبال دارد که متأسفانه نزد کاربران نوجوان ایرانی بسیار رایج است [۴ و ۵ و ۶].



### ۲-۴ مشکل در تمرکز و اختلال در حافظه

در حقیقت از یک دیدگاه آسیب‌شناسانه می‌توان تلفن همراه را یک منبع بزرگ برای تولید نارسایی‌ها و معضلاتی دانست که آشکارا یا پنهان در مناسبات زندگی کاربران نفوذ کرده است. تحقیقات اخیر که در این حوزه صورت می‌گیرد و اخبار ناخوشایندی که گاه و بیگاه درباره مضرات پزشکی و رفتاری تلفن همراه از گوشه و کنار جهان به گوش می‌رسد، بازبینی و نگرش دوباره برای استفاده از این وسیله پرکاربرد و عادی شده را ضروری می‌سازد و مجموعه کاربران، ارائه‌کنندگان خدمات و قانونگذاران و دولت‌ها را در معرض اقدامات پیشگیرانه قرار می‌دهد که پیش از هر چیز به شناخت ماهیت انواع و اقسام آسیب‌ها و دامنه نفوذ آنها نیاز دارد. تحقیقت زیادی در زمینه مشکلات کاهش تمرکز و اختلال حافظه در نتیجه استفاده بیش از حد از تلفن همراه انجام شده است که نتایج همه آن‌ها کاهش تمرکز و اختلال حافظه را تایید می‌کند [۷].

### ۲-۵ مراقب سوء استفاده سوداگران باشید

تلفن همراه مانند هر وسیله الکترونیکی دیگری که امکانات مجازی در اختیار کاربران قرار می‌دهند، به ابزاری برای سوءاستفاده تبدیل می‌شود و این کاربردهای نادرست در حوزه‌های متنوعی رخ می‌دهد و تلاش برای ایجاد ممانعت‌های قانونی، قضایی، اخلاقی یا اجتماعی در برابر آن‌ها راه به جایی نمی‌برد. گویا فناوری و فرصت‌هایی که برای سوءاستفاده پیش‌روی متخلفان قرار می‌دهد همواره یک گام از قوانین بازدارنده جلوتر است و مهم‌ترین تجربه جامعه ما در این حوزه به سوءاستفاده از گوشی‌های تلفن همراه دوربین‌دار برای فاش کردن و اشاعه مسائلی مربوط می‌شود که در عرف و اخلاق جمعی جزو حریم خصوصی است. دوربین کوچک تلفن‌های همراه هنگامی که با بی‌دقتی، شیطننت، خصومت یا تمایل به انجام تجربه‌ای تازه به کار گرفته می‌شود، به نشر مسائلی در محیط جامعه می‌انجامد که با خدشه‌دار کردن روحیه و اخلاق عمومی به بحرانی دامنه‌دار و برانگیختن هیجان یا همدردی آحاد افراد خاتمه می‌یابد. تجربه‌های تلخی از این نوع در حافظه جمعی ایرانیان بسیار است و هنوز هم می‌توان در صفحه حوادث روزنامه‌ها از آنها سراغ گرفت. مهمانی‌ها، جشن‌های عروسی، اماکن خصوصی و حریم شخصی افراد از خطر این دوربین‌های کوچک و ساده در امان نیستند و کار به جایی رسیده است که در برخی محافل پیش از انجام هر کاری به صورت محترمانه یا با لحنی قاطع حاضران را از فیلمبرداری یا گرفتن عکس با گوشی‌های تلفن همراه برحذر می‌دارند. آسیب دیگر این که بسیاری از افراد نمی‌دانند حافظه وسایل الکترونیکی از رایانه گرفته تا دوربین عکاسی، MP ۴، گوشی تلفن همراه و... حتی پس از شکسته و تخریب شدن قابل بازیابی است و این حافظه‌های کوچک و پرمحتوا پس از مصرف و به پایان رسیدن عمرشان در هر شرایطی جزو وسایل خصوصی محسوب می‌شوند و به همین سبب راه برای سوءاستفاده متخلفان و افراد کنجکاو باز می‌ماند.

هک تلفن همراه شیوه دیگری از سوءاستفاده است که در چند سال اخیر در جامعه ما رواج یافته. متأسفانه به سبب وجود برخی نابسامانی‌های قانونی در حوزه الکترونیک و ارتباطات مجازی نرم‌افزارهای هک نیز به فراوانی در بازار و سایت‌های اینترنتی یافت می‌شود و چنین وضعیتی هر کاربری را برای استفاده از آنها با هر قصد و انگیزه‌ای وسوسه می‌کند. هک تلفن همراه به شیوه‌های مختلفی صورت می‌گیرد. سوزاندن سیمکارت، تخریب گوشی، دسترسی به اطلاعات حافظه تلفن همراه، نشر ویروس‌های مجازی و... بخشی از آنها هستند که از طریق خطوط تماس، امکانات نوین مخابراتی یا بلوتوث انجام می‌شود. دزدیدن اعتبار ریالی از سیمکارت‌های اعتباری نیز روش جدیدی است که بسادگی صورت می‌گیرد: دریافت یک پیامک ناشناس حاوی متن، وسوسه برای ارسال همان پیامک به شماره‌ای خاص برای افزایش اعتبار به صورت رایگان و آخر سر انتقال بخشی از اعتبار فرد گیرنده به فرستنده. روش‌های دیگری هم برای سوءاستفاده مالی از گوشی‌های تلفن همراه وجود دارد و برخی هکرها با استفاده از نرم‌افزارهای خاص هزینه ارسال پیامک یا برقراری تماس خود را به عهده کاربران دیگر می‌گذارند و از این طریق به نوعی کلاهبرداری می‌پردازند که به سبب پایین بودن مبلغ زیان برای خسارت‌دیده ارزش پیگیری در محاکم قضایی را ندارد.

همچنین آمارهای تایید نشده از اختصاص حدود ۷۰ درصد محتوای گوشی‌ها و فایل‌های انتقالی به هجویات، طنزهای عامیانه و متون و تصاویر غیراخلاقی حکایت می‌کند که تحقیقات میدانی نیز چنین رقمی را نشان می‌دهد و ثابت می‌کند. ارسال و دریافت پیامک‌های اشتباهی نیز در دسرساز است و اغلب از استفاده بی‌رویه از سرویس پیام کوتاه ناشی می‌شود. این سرویس ارتباطی در اصل بر ارسال و دریافت متون درباره مسائل ضروری اختصاص دارد، ولی در کشور ما بیشتر برای سرگرمی و تفریح به کار می‌رود. دیگر این که طبق آمار رسمی ۸۰ درصد کاربران ایرانی از قابلیت‌های پیشرفته تلفن همراهشان آگاهی ندارند و اغلب کاربران تنها از ۱۰ درصد قابلیت‌های گوشی‌هایشان استفاده می‌کنند. در جامعه ما دوربین، حافظه، بلوتوث و نرم‌افزارهای پخش فایل صوتی و تصویری پرکاربردترین امکانات گوشی‌ها محسوب می‌شوند و ناگفته پیداست قابلیت‌های پیشرفته ارتباطی در گوشی‌ها یا پشتیبانی فنی نمی‌شوند یا اصلاً طرفدار ندارند و به کار نمی‌آیند. در این حوزه اطلاع‌رسانی شرکت‌های واردکننده و نهادهای مسوول در حوزه فناوری ارتباطات ضرورتی است که با توجه به برنامه‌های توسعه کشور و اهدافی نظیر تحقق دولت و شهروند الکترونیکی پررنگ‌تر می‌شود. در کنار همه این نارسایی‌ها استفاده از تلفن همراه با معضل دیگری پیوند می‌خورد که اگر ویژه جامعه کاربران ایرانی نباشد، حداقل از ضعف‌های قانونی و فرهنگی در این حوزه حکایت می‌کند: استفاده از تلفن همراه حین رانندگی که یکی از دلایل پرشمار تصادفات و ایجاد گره‌های ترافیکی در معابر شهری محسوب می‌شود [۸].

### ۳- افت تحصیلی یا کاهش پیشرفت تحصیلی دانش آموزان

گسترش فناوری‌های نوین در عرصه الکترونیک و رایانه در چند دهه گذشته، موجب پدیدار شدن انواع گوناگونی از برنامه‌های الکترونیکی و رایانه‌ای از جمله اینترنت، تلفن همراه، ماهواره و بازی‌های رایانه‌ای در جهان شده است. گسترش اینترنت در سال‌های اخیر، گسترش برنامه‌های کاربردی مبتنی بر آن را نیز به همراه داشته است. این وسیله باعث سرعت و دقت در کارها و گسترش ارتباط شده است، به گونه‌ای که زمین را به دهکده جهانی تبدیل کرده است. اینترنت یک جریان وسیع و در حال رشد است که در دسترس شبکه‌های ارتباطی کامپیوتری قرار دارد. کاربرد گسترده اینترنت در سطح جهان، ارتباطات از مجرای کامپیوتر را تا این حد آسان کرده که مزیت‌های همه فناوری‌های اطلاعات و ارتباطات از گذشته در ویژگی‌های اینترنت خلاصه می‌شوند. شبکه‌های اجتماعی، یکی از مهم‌ترین و موفق‌ترین این برنامه‌های اینترنت می‌باشند. شبکه‌هایی از جمله فیس بوک، توییتر، وات ساپ، وایبر، تلگرام و ... از جمله شبکه‌های اجتماعی مجازی هستند که در مدت زمانی کوتاهی به سرعت رشد کرده‌اند و روزبه‌روز میان افراد محبوبیت بیش‌تری پیدا می‌کنند.

از آنجایی که پیشرفت تحصیلی دانش آموزان یکی از شاخص‌های مهم در ارزیابی آموزش و پرورش است و تمام کوشش‌های این نظام جامعه عمل پوشاندن به این امر تلقی می‌شود. به عبارتی دیگر، جامعه به‌طور ویژه نظام آموزش و پرورش به رشد و تکامل موفقیت‌آمیز دانش آموز و جایگاه او در جامعه علاقه‌مند و نسبت به آن نگران است و انتظار دارد کودکان و دانش آموزان در جوانب گوناگون اعم از ابعاد شناختی، عاطفی و شخصیتی و کسب مهارت‌ها و توانایی‌ها آن‌چنان‌که باید پیشرفت و تعالی یابند. برای رسیدن به پیشرفت تحصیلی در دانش آموزان لازم است به عوامل مؤثر در آن توجه خاصی داشته باشیم. سپری کردن زمان بیش‌ازحد برای استفاده از شبکه‌های مجازی و همچنین گذراندن وقت زیاد با گوشی‌های همراه باعث تأثیر منفی بر دانش آموزان و وارد ساختن خلل در عملکرد تحصیلی آنانی می‌شود [۹]. تمام مواردی که در قسمت‌های قبل این مقاله ذکر شد دلایلی هستند که باعث افت تحصیلی دانش آموزان می‌شود. از طرفی صاحب‌نظران دیگری بیان کرده‌اند استفاده از شبکه‌های اجتماعی مجازی جز جدایی‌ناپذیری از زندگی بسیاری از دانش آموزان شده است و بر روی کلیه جوانب زندگی دانش‌آموزی، از جمله میزان مطالعه و عملکرد تحصیلی آن‌ها، تأثیر مستقیم داشته است. به عنوان مثال استفاده از شبکه مجازی آموزشی شاد در مدارس سبب تسهیل ارتباط والدین دانش‌آموز با معلم و مسئولین مدرسه می‌شود و این یک تاثیر بسیار مثبت است. ولی به همان میزان گذراندن وقت دانش آموز با بازی‌های رایانه‌ای و گوشی همراه و شبکه‌های مجازی غیر مفید سبب اختلال در روند تحصیل آن‌ها و نهایتاً افت تحصیلی می‌گردد. مطالعات اخیر نشان داده‌اند اگرچه رسانه‌های اجتماعی پتانسیلی

برای ایجاد اثرات منفی بر روی دانشجویان دارند، با این وجود این وب سایت ها می توانند به عنوان یک منبع مفید و مثبت برای دانش آموزان در جنبه های مختلف خدمت رسانی کنند به شرطی که به طرز صحیحی مورد استفاده قرار بگیرند.

#### ۴- ارائه راهکار جهت کاهش آسیب ها

با توجه به مطالب بررسی شده، چند راهکار جهت کاهش آسیب های ناشی از استفاده از تلفن همراه و اینترنت ارائه می شود.

۱- آشنایی والدین و مسئولین مدرسه با مقوله اینترنت، آموزش صحیح استفاده از آن، بالا بردن و به روز کردن اطلاعات با توجه به پیشرفت سریع فناوری اطلاعات و اینترنت

۲- ارائه آموزش های لازم در خصوص نحوه استفاده، فواید و مضرات اینترنت و مبحث فناوری اطلاعات به دانش آموزان از طریق جلسات و مشاوره

۳- تجهیز مدارس و مراکز آموزشی به فناوری به روز و ایجاد زیرساخت لازم جهت در دسترس بودن منطقی و متعادل اینترنت برای دانش آموزان با هدف آموزش عملی استفاده صحیح از اینترنت

#### ۵- نتیجه گیری

در این مقاله به بررسی آسیب های ناشی از استفاده بیش از حد تلفن همراه و اینترنت در بین دانش آموزان پرداخته شد. این آسیب ها شامل مضرات پزشکی مانند کاهش بینایی و شنوایی، سردرد و اختلالات افسردگی، اعتیاد و کاهش تمرکز و اختلالات حافظه بود که در متن مقاله به تشریح هر کدام پرداخته شد. همه اینها در نهایت به افت تحصیلی و اختلالات روانی دانش آموزان منجر می شود. موارد دیگری همچون سوء استفاده های مجازی نیز ممکن است اتفاق بیفتد که درگیری های زیادی را برای دانش آموز، خانواده و مسئولین مدرسه پیش می آورد. از آنجا که این تکنولوژی جزء لاینفک زندگی بشر شده است و استفاده به جا از آن نیز مزایای زیادی دارد، بنابراین وقت آن شده است که با آموزش و اطلاع رسانی صحیح آسیب های استفاده از این تکنولوژی را به حداقل برسانیم. به امید روزی که بتوان با آموزش استفاده صحیح و به جا از تکنولوژی های جدید در مدارس و مراکز آموزشی، گامی جهت پیشرفت تحصیلی و تعالی معنوی و روانی تمامی دانش آموزان این سرزمین برداشت.

#### منابع و مراجع

۱. اسماعیل زاده، هاجر؛ اسدی، مسعود؛ میری، میر نادر؛ و کرامتکار، مریم. (۱۳۹۱) بررسی شیوع رفتارهای پرخطر در بین نوجوانان شهر قزوین. مجله تخصصی اپیدمیولوژی، ایران، شماره ۳، صفحه ۷۵-۸۱
۲. حبیبی کلیبر، رامین؛ فرید، ابوالفضل و عبدالملکی، سالار. (۱۳۹۳) بررسی رابطه تنظیم هیجانی با گرایش به اعتیاد در شهروندان. اولین کنفرانس ملی توسعه پایدار در علوم تربیتی و روانشناسی، مطالعات اجتماعی و فرهنگی.
۳. خزاعی، طیبیه؛ سعادتجو، علیرضا؛ درمحمدی، سمانه؛ سلیمانی، منصوره؛ طوسی نیا، مرضیه و ملاحسن زاده، فاطمه. (۱۳۹۰) شیوع وابستگی به تلفن همراه و پرخاشگری نوجوانان، شماره ۴، صفحه ۴۳۷-۴۳۰

۴. رحمتی، فاطمه و صابر، سوسن (۱۳۹۶) مقایسه تنظیم شناختی هیجان و تاب‌آوری در دانش‌آموزان معتاد به اینترنت و دانش‌آموزان عادی. فصلنامه روانشناسی کاربردی، شماره ۱۱، صفحه ۵۷۶-۵۹۶
۵. رشید، خسرو (۱۳۹۴). رفتارهای پرخطر در بین دانش‌آموزان نوجوان دختر و پسر شهر تهران، فصلنامه رفاه اجتماعی، شماره ۵۷، صفحه ۳۱-۵۶
۶. زاده محمدی، علی؛ احمدآبادی؛ زهره و حیدری، محمود. (۱۳۹۰) تدوین و بررسی ویژگی‌های روانسنجی مقیاس خطرپذیری نوجوانان ایرانی. مجله روانپزشکی و روانشناسی بالینی ایران (اندیشه و رفتار). شماره ۳. صفحه ۲۱۸-۲۲۵
۷. طاهری مبارکه، مینا؛ سلامی، مریم؛ هاشمیان، محمدرضا و نوروزی، علی. (۱۳۹۴) تأثیر شبکه‌های اجتماعی بر سلامت روان کاربران کتابخانه مرکز آموزشی درمانی الزهراء دانشگاه علوم پزشکی اصفهان. فصلنامه مدیریت سلامت، شماره ۱۹، صفحه ۸۰-۷۱
۸. یاسمینزاد، پرینا؛ گلمحمدیان، محسن و یوسفی، ناصر (۱۳۹۱). رابطه‌ی سلامت عمومی و استفاده مفرط از تلفن همراه در دانشجویان. دانش و پژوهش در روانشناسی کاربردی، شماره ۱۳ (۴۷). صفحه ۶۰-۷۲
۹. بیران، صدیقه و اخوان طباطبایی، مهنوشادات (۱۳۹۰). بررسی نقش و تأثیرات استفاده از تلفن همراه بر دختران دانش‌آموز دبیرستانی. فرهنگ ارتباطات، شماره ۱۰۱. صفحه ۹۵-۱۱۸