

**مهیار عبدالمی**  
روزنامه نگار

یکی از رایج ترین ابزارهای بهره گیری از فناوری، تلفن های همراه هوشمند (موبایل) است. بیشترین تعداد کاربران این دستگاه های الکترونیک نوجوانان و جوانان هستند. تحقیقات اخیر نشان می دهد دانش آموزان به طور متوسط هر ۸٫۶ دقیقه به تلفن همراه خود سر می زنند.

برای دانش آموزان که باید وقت زیادی را صرف تمرکز بر مباحث درسی خود کنند، مهم نیست که اعتیاد دانش آموز چقدر خفیف یا شدید باشد؛ چراکه در مجموع اعتیاد به گوشی هوشمندمن می تواند مساوی با شکست یا افت تحصیلی باشد.

وحید نباتی، مسئول بخش فناوری اطلاعات مدرسه هیئت امنایی شهید همت تهران در گفت وگو با «آتیه نو» بیان کرد: «بعد از کرونا و آغاز آموزش مجازی در مدارس، تلفن همراه نقش پررنگی ایفا کرد و یک سری کارکردهای مثبت این وسیله از جمله امکان ورود به شبکه شاد باعث شد استفاده از این وسیله ادامه دار شود.» نباتی با اشاره به اینکه قبل از شیوع کرونا اثری از ایجاد گروه مجازی کلاسی وجود نداشت، افزود: «یکی دیگر از ره آورد های مدرسه دیجیتال، ایجاد گروه مجازی برای هر پایه کلاسی بود. با تشکیل گروه، این امکان فراهم شد که دانش آموزان و اولیا با معلم ارتباط متقابل داشته باشند.»

او از تداوم فعالیت گروه های مجازی پس از اتمام کرونا به عنوان امتیاز مثبت آموزش آنلاین یاد کرد و گفت: «امتیاز مثبت آموزش مجازی باعث شد که هر ساله گروه های شبکه شاد تشکیل شود. همین اتفاق زمینه شکل گیری و تقویت ارتباط بین معلمان با دانش آموزان و اولیای آن ها را افزایش داده است.»

نباتی ادامه داد: «اگر معلم بخواهد نکته ای را درباره فرزند به والدین اطلاع رسانی کند از طریق این گروه ها اقدام لازم را به عمل می آورد و در سطح وسیعی اکثر نامه نگاری های کاغذی میان مدارس و خانواده ها حذف شده است.» او در خصوص اهمیت اطلاع رسانی تکالیف دانش آموز از طریق شبکه شاد توضیح داد: «دانش آموزان پایه های پایین تکالیف خود را فراموش می کنند و یا سرعت دست آن ها در یادداشت برداری تکالیف پایین است. ارسال تکالیف از سوی معلم در گروه های کلاسی این چالش را تا حدودی از میان برمی دارد.»

مسئول بخش فناوری اطلاعات مدرسه شهید همت، افزود: «ارسال تکالیف در گروه های مجازی باعث می شود اولیا در جریان امور قرار گیرند. یکی دیگر از مزایای گروه های کلاسی امکان اشتراک گذاری فیلم یا صوت انجام آزمایش ها از طرف دانش آموزان است. در مجموع، از منظر ارتباط معلم با دانش آموز یا اولیا قطعاً شبکه شاد و

**مهین داوری**  
روزنامه نگار

**این روزها دیدن یک کودک ۶-۷ ساله با گروهی از بچه های ۱۳-۱۲ ساله که در کنار هم ایستاده اند و بدون هیچ کلامی، به صفحه تلفن باسری خمیده خیره مانده اند امری کاملاً رایج و طبیعی شده است. همواره مفید بودن یا زیان باری تلفن همراه مورد بحث و مجادله بوده و هست. شادی زمانیان، متخصص مغز و اعصاب و دبیر انجمن متخصصان مغز و اعصاب خراسان در خصوص مضرات جسمی استفاده بی رویه از تلفن همراه به «آتیه نو» گفت: «اگرچه تصمیم نهایی والدین در این زمینه تعیین کننده است که تلفن همراه، ابزاری فرزند خود عاملی امنیتی و یا زیان بار تلقی کنند اما در مجموع نمی توان پیامدهای جسمی این مسئله را نادیده انگاشت.»**

#### آسیب بینایی

زمانیان با اشاره به تعدد آسیب های جسمی استفاده از تلفن همراه افزود: «فشار چشم دیجیتال یکی از آسیب های بینایی ناشی از استفاده طولانی، مداوم و ممتد از تلفن همراه به شمار می آید. تاری دید، سردردهای فشاردهنده در ناحیه پیشانی، خستگی، خشکی و عیوب انکساری چشم از علائم فشار چشم دیجیتال هستند. از طرف دیگر، نور آبی ساطع شده از صفحه تلفن همراه، یک سری آسیب های عصبی به همراه دارد که باعث ضایعات شبکیه و عصب چشم، همچنین آتروفی و کوچک شدن ماده خاکستری و سفید مغز می شود که در نهایت بر اثر آن، سطح دوپامین و ملاتونین مغز کاهش می یابد.»

#### آتیه نو بررسی می کند

# تأثیر استفاده از تلفن همراه در روند تحصیلی دانش آموز



علوی افزود: «دخترم باران، قاعدتاً به دلیل اینکه دانش آموز رشته هنر است ناگزیر برای بعضی دروس از جمله تاریخ هنر و جست وجوی آثار هنرمندان از تلفن همراه استفاده می کند.»

این استاد رشته زبانشناسی دانشگاه آزاد در خصوص راهکار مدیریت استفاده از تلفن همراه گفت: «برای زمان حضور پسرم (بامداد) در منزل، یک تایک ساعت و نیم به صورت متغیر قانون مدت استفاده از تلفن همراه تعریف کردیم اما برای باران با توجه به اینکه نوجوان است و حرف شنوی کمتری دارد نظارت بر مدت استفاده او از تلفن همراه کمی سخت تر است. با این حال اگر متوجه استفاده بیش از حد او از تلفن همراه شویم تذکر می دهیم.»

علوی یادآور شد: «بعداز دوران کرونا، مگر در مواردی مانند آموزش خودآموز زبان، استفاده از تلفن همراه برای یادگیری کمتر احساس شد. اگر در مدارس نیز نیازی به آموزش برنامه کاربردی خاصی باشد از لپ تاپ یا سیستم های کامپیوتری استفاده می شود و تلفن همراه کمترین سهم را در این زمینه دارد.»

او تأکید کرد: «در اینکه استفاده درست از تلفن همراه نیازمند آموزش است هیچ جای بحث نیست، اگرچه مدارس فرزندان من در این زمینه خوب عمل کرده اند.»

**سنگینی بار انجام تکلیف مدرسه بر دوش والدین**
شیماء عربی، مادر ویانا دانش آموز کلاس سوم در پاسخ به پرسش آتیه نو در خصوص میزان ساعت استفاده دخترش از تلفن همراه برای انجام تکالیف مدرسه گفت: «برنامه کلاسی فردا و تکالیف روز بعد از طریق شاد برای والدین ارسال می شود. به همین دلیل ویانا اصلاً از گوشی برای

امور درسی خود استفاده نمی کند. من تنها به منظور اطلاع از برنامه و تکلیف روزانه درسی او نیم ساعت از گوشی استفاده می کنم.»

مادر این دانش آموز دبستانی با انتقاد از رویه مدارس امروز افزود: «استفاده از فضای شاد برای ارسال برنامه درسی و تکالیف رویه درستی نیست. به جای اینکه دانش آموز سر کلاس جواب پرسش های متن کتاب را بنویسد، با ارسال تکالیف به گروه های کلاسی از سوی معلم، بار کامل مسئولیت انجام تکالیف دانش آموز به والدین تحمیل می شود.»

او ادامه داد: «مثلاً عکس یک تکلیف خاص داخل گروه به اشتراک گذاشته می شود که دانش آموز با کمک والدین آن را انجام دهد. این موضوع باعث می شود که اگر پدر و مادر دانش آموز گروه را کنترل و بازبینی نکنند دانش آموز نسبت به انجام تکالیف احساس مسئولیتی نداشته باشد. به عبارت دقیق تر استفاده از تلفن همراه و شبکه شاد به بی تفاوتی و بی مسئولیتی دانش آموزان دامن زده است.»

#### لزوم نظارت و ارزیابی

مریم نیک بخت، مادر دانش آموز دبستانی در گفت وگو با آتیه نو توضیح داد: «دخترم به ندرت از تلفن همراه در امور تحصیلی خود استفاده می کند اما بعضی اوقات فایل های آموزشی یوتیوب را به دلیل اینکه قابلیت کپی برداری ندارند چندین بار می بیند و این موضوع علاوه بر ایجاد وابستگی، آسیب بینایی به دنبال دارد. البته از سوی دیگر، نمی توان مزیت تلفن همراه را در جست وجوی اینترنتی آسان و سریع مطالب مختلف نادیده گرفت.»

او بر لزوم نظارت والدین بر استفاده فرزندان از گوشی همراه تأکید کرد و گفت: «حتی اگر دانش آموز برای انجام تکالیف نیازمند گوشی تلفن همراه باشد باید والدین به دور از رویکرد سختگیرانه، بر نحوه استفاده فرزند خود از این وسیله نظارت کنند.»

نیک بخت اضافه کرد: «متأسفانه امروز شاهد تشدید رویکرد رفع تکلیف در مدارس کشور هستیم. عملکرد نظام آموزشی در هدایت دانش آموزان به استفاده از تلفن همراه قابل قبول نیست. همچنین شیوه تدریس نامناسب در مدارس دولتی و غیرانتفاعی و ارجاع ناه جای دانش آموز برای یادگیری بیشتر از طریق جست وجوی اینترنتی، گاهی به کج فهمی و ضعف در یادگیری منجر می شود.»

این مادر دانش آموز ابتدایی افزود: «در خصوص شیوه استفاده نوجوانان و جوانان از تلفن همراه، رویکرد مدونی از سوی دستگاهای فرهنگی و اجتماعی کشور اتخاذ نشده است. نوجوان و جوان امروزی ما به صورت مداوم به دنبال نصب فیلترشکن قوی برای ورود به صفحات مجازی محدودشده است. این گشت وگذار بی هدف نه تنها دستاورد مثبتی ندارد بلکه بیش از پیش هدررفت وقت و انرژی و سرانجام وابستگی و سرگشتگی آن ها را در پی دارد.»

می ریزد. نوری که از موبایل به عصب چشم ما می رسد مغز را فریب می دهد و باعث می شود فکر کنیم روز است در نتیجه چرخه خواب تغییر می کند و مدت زمانی که فرد می خواهد بخوابد کوتاه می شود.»

این متخصص مغز و اعصاب ادامه داد: «بیشتر کودکان و نوجوانان قبل از خوابیدن و بعد از خاموشی لامپ ها به نمایش فیلم و موسیقی به صفحه روشن تلفن خیره می شوند. این رویه نادرست باعث خستگی، بیقراری و کاهش زمان خواب آن ها می شود.»

#### لزوم وضع قوانین استفاده از تلفن همراه

این متخصص مغز و اعصاب راهکارهای اثر بخش در این زمینه را چنین معرفی کرد: «باید بپذیریم منع کامل کودکان و نوجوانان در استفاده از تلفن همراه در دنیای مدرن کنونی، رویکردی کاملاً اشتباه و بازدارنده در مسیر رشد فردی و اجتماعی به شمار می آید. با پذیرش لزوم عدم حذف تلفن همراه، والدین با اتخاذ یک سری راهکارها مانند وضع برخی قوانین و ممنوعیت استفاده از تلفن همراه در موقعیت ها و شرایط خاص، می توانند پیامدهای جسمی بازمینه های استرسی و اضطرابی ناشی از استفاده طولانی مدت از این وسیله را کاهش دهند.»

زمانیان تأکید کرد: «وضع قوانین و تعیین ساعت و زمان استفاده از تلفن همراه، همچنین انجام تمرین ذهن آگاه از جمله راهکارهای اثر بخشی هستند که علاوه بر اینکه زمان استفاده از این وسیله را محدود و کنترل می کنند، به کودکان شیوه اتخاذ و استفاده از راهکارهای علمی مواجهه با استرس و اضطراب ناشی از محدودیت در استفاده از این وسیله را می آموزند.»

## جامعه



atiyeno.ir

#### نکته



### اعتیاد چشمگیر نوجوانان به تلفن همراه

ابزارهای ارتباطی مانند تلفن همراه، ماهواره و اینترنت این قابلیت را به ما بخشیده اند که بتوانیم در تعامل با مسافت ها و مکان های دورتر قرار گیریم، زمان را بهتر و متفاوت از گذشته مدیریت و درل کنیم و روابط خود را در قالب های جدیدی سامان دهیم. تلفن همراه به عنوان ابزاری ارتباطی که کارکردهای فرا ارتباطی بسیاری یافته، علاوه بر گسترش در میان گروه های مختلف اجتماعی، در بعد فردی نیز مصرف بالایی دارد. در این زمینه، ورود تدریجی ابزارهای تکنولوژیک به عرصه زندگی روزمره ایرانی و بدیهی انگاشتن اقتباس و بهره مندی از آن ها در نگاه والدین و نوجوانان، بدون مطالعه و برنامه ریزی ارتباطی و رسانه ای، گروه های مختلف درگیر را با مشکلاتی مواجه ساخته است. آسیب هایی که معمولاً در جایی جز خاستگاه اصلیشان جویای علت آن ها می شویم.

مطابق آمار ارائه شده توسط بانک جهانی و ITU (اتحادیه جهانی مخابرات) در سال ۲۰۰۲ حدود ۳۲ درصد جمعیت ایران تحت پوشش تلفن همراه قرار گرفته اند. این رقم در سال ۲۰۰۶ به ۹۰ درصد افزایش یافته است. همچنین مشترکان تلفن همراه در ایران در سال ۲۰۰۲ به ازای هر ۱۰۰ نفر، ۳٫۴ نفر بوده که در سال ۲۰۰۷ به ۴۱٫۸ نفر رسیده است. این رقم در سال ۲۰۱۰ به ۷۳٫۱ نفر و در سال ۲۰۱۱ به ۷۴٫۹ نفر رسید. آماري که امروز و با گسترش تکنولوژی، سر به فلک می کشد.

به این ترتیب، سهولت کاربری و قیمت ارزان تلفن همراه در سال های اخیر، موجب تغییر الگوی کاربری اولیه این وسیله از ابزاری برای مناسبات تجاری به وسیله ای همه جا حاضر شده که طیف متنوعی از کاربران را پوشش می دهد.

امروزه تلفن های همراه به جزئی لازم و جدایی ناپذیر از زندگی نوجوانان تبدیل شده اند. بنابراین اثر این ماهیت در سطح خانواده قابل مشاهده است. امکان دسترسی نامحدود تلفن همراه، قابلیتی ایجاد می کند که فضایی به شدت شخصی برای نوجوان فراهم شود؛ فضایی که خانواده می تواند اثر آن را درک و احساس کند. توجه روابتی میان خانواده و همسالان، آشنفگی درباره جداسازی فضاهای عمومی و خصوصی، قواعد خانگی متناقضی که درباره شخصیت نوجوان وضع می شوند و نهایتاً عدم تعادل میان وابستگی و استقلال از خانواده، از جمله حوزه هایی هستند که اثرات تلفن همراه در آن ها احساس می شود.

برای نمونه، می توان به اعتیاد ۳۸ درصدی نوجوانان ایرانی به تلفن همراه (جام جم آنلاین، ۲۹ بهمن ۱۳۸۹)، اعتیاد ۲۷ درصدی ۱۵ تا ۲۵ ساله ها به اینترنت (معیدفر و دیگران، ۱۳۸۶) و نسبت ۲۵ درصدی پیام های حاوی مسائل جنسی و سرکار گذاشتن دیگران در میان جوانان دانشجو (منطقسی، ۱۳۸۷: ۱۵۷) اشاره کرد. این آمار قدیمی بیانگر آغاز ماجراست و گسترش بهره گیری از فناوری های نوین و تغییر شکل آن، در عمل دریافت آمار دقیق را ناممکن می سازد.

تلفن های همراه آرزوی دیرینه بشر برای ارتباط برقرار کردن با فواصل دورتر را محقق کرده و او را از استبداد جغرافیا رها نمیده است. اما این فقط مرزهای جغرافیایی نیستند که به واسطه به کارگیری این ابزارهای تکنولوژیک، تغییر معنا داده اند، تلفن های همراه حتی مرزهای میان زندگی عمومی و خصوصی را نیز محو کرده اند. امروزه، یافتن مردمی که درباره امور شخصی خود از طریق تلفن همراه و در مقابل غریبه ها محبت می کنند یا این امر را به شکلی بی صدا از طریق پیامل ها و در حضور خانواده و دوستانشان انجام می دهند، چندان دشوار نیست.

البته می نشد، با مطالعه و استفاده از راه حل های برآمده از مطالعات و متناسب با مختصات جامعه ایرانی، پیامدهای سوء این پدیده، عمق و گسترش کمتری بیابند. امری که درباره هر ابزار تکنولوژیکل به طور خاص نیازمند فراهم آوری بسته فرهنگی متشکل از آموزش، سواد رسانه ای و تکنولوژیک، سیاست های فناورانه و سیاست گذاری در سطح کلان ملی است. همچنان که نگاهی به تجربه برخی کشورها در این زمینه حاکی از توجه ویژه به مسئله کودکان با نوجوانان و رسانه است. امری که علی رغم اهمیت و اضطرار، در اسناد مختلف مانند نظام جامع رسانه های کشور توجه هیچ یک از سیاست گذاران را به خود جلب نکرده است.

**\*برگرفته از مقاله علمی پژوهشی «آسیب شناسی استفاده نوجوانان از تلفن همراه» مهدی منتظر قائم و رضوانه عرفانی حسین پور**

## ۱۳