

گوشی‌های همراه وسلامت روانی دانش‌آموزان

اشاره

با توجه به رشد رو به افزون تعداد دارندگان گوشی همراه و افرادی که از بازی چنین دستگاه‌هایی استفاده می‌کنند، پاسخ به این پرسش ضروری به نظر می‌رسد که آیا تجربه بازی با گوشی همراه بر شخصیت دانش‌آموزان و سلامت روانی تأثیر می‌گذارد. مقاله حاضر با مروری بر چند پژوهش اقدام به تحلیل مسأله یاد شده کرده است.

کلیدواژه‌ها: گوشی همراه، سلامت روانی و دانش‌آموز

مسعود سامی

دانشجوی کارشناسی ارشد دانشگاه کردستان

سعدی سامی

کارشناس ارشد تربیت‌بدنی و علوم ورزشی، مربی ورزش

مدارس شهرستان مریوان، استان کردستان

اطلاع‌رسانی



مقدمه

طراحی بازی برای گوشی‌های همراه از زمانی صورت گرفت که شرکت نوکیا بازی مارا را در سال ۱۹۹۰ معرفی کرد و از آن پس بازی‌های تلفن همراه در اروپا و دیگر کشورهای امریکایی، آسیایی و آفریقایی رایج شد. از دلایل عمده موفقیت این بازی‌ها در میان مردم استفاده از آن در همه‌جا است. ایران نیز از پیشرفت‌های صورت گرفته در عرصه ارتباطات و فناوری مستثنی نبوده است، به طوری که از تحولات مهم در سال ۱۳۷۴ می‌توان به توسعه شبکه تلفن همراه در کشور و گسترش آن در سطح ۳۵ شهر و طراحی یک میلیون شماره تلفن همراه اشاره کرد. محققان هشدار می‌دهند که «اعتیاد به تلفن‌های همراه در جوانان و نوجوانان به شدت افزایش یافته است و همین موضوع، مشکلات روحی و روانی بسیاری را برای آنان به همراه دارد که آن‌ها باید از این ضررها آگاه باشند». «هنگامی که این دستگاه‌ها برای کودکان ساخته می‌شود، اپراتورهای تلفن همراه و تولیدکنندگان مسئله سلامت و بهداشت را فراموش می‌کنند و بیش‌تر سعی در تحریک و به هیجان آوردن آن‌ها، با مواد، ترکیبات و کاربردهای گوشی دارند و می‌کوشند که کاربران را هرچه بیش‌تر تحت تأثیر قرار دهند.» استفاده بیش از حد از تلفن همراه در میان کودکان و نوجوانان، عواقب جسمی جبران‌ناپذیری را به دنبال دارد: «در اروپا، دانشمندان حدود هفت سال در ۱۳ کشور، بر کودکان و تلفن همراه تحقیق کرده‌اند. این تحقیقات تحت عنوان «اینترفون» بر روی بیش از ۶ هزار نفر از افرادی که به انواع سرطان و تومور مغزی مبتلا بودند، صورت گرفت و در نهایت آن‌ها این بیماری‌ها را به تلفن همراه ربط دادند؛ به این ترتیب ثابت شد که در این زمینه باید به کاربران تلفن همراه هشدار داده شود».

نوجوانان و کودکان کشور ما هم از این قضایا مستثنی نیستند، این ابزار در میان فرزندان این مرز و بوم نیز نفوذ و جذابیتی فراوان یافته است. «به گزارش بخش شبکه فناوری اطلاعات ایران، یکی از علل افسردگی و اضطراب میان نوجوانان و جوانان استفاده بیش از حد و غیرمنطقی از تلفن همراه و علاقه

بسیار زیاد آن‌ها به سرویس پیام کوتاه، دانلود انواع آهنگ‌های ویژه تلفن همراه و تبادل اطلاعات بهبود یافته است. تحقیقات صورت گرفته میان ۵۷۵ دانش‌آموز مدارس دوره متوسطه نشان می‌دهد، یک‌سوم کاربران تلفن همراه علاقه بسیاری به تلفن همراه خود دارند و روزانه بیش از ۹۰ بار به سوی تلفن خود می‌روند. این افراد در کوتاه‌مدت از نظر روانی با مشکل روبه‌رو می‌شوند و به افسردگی دچار می‌شوند. این نوجوانان در مقایسه با کاربرانی که ۷۰ بار در روز به سمت گوشی‌های خود می‌روند و به نوعی از آن استفاده می‌کنند، از افسردگی و ناراحتی‌های بیش‌تری برخوردارند.» از دیگر امکانات تلفن همراه به بلوتوث، فیلم‌برداری و تصویربرداری، ضبط و پخش صوت و امکانات نصب و استفاده از انواع بازی‌های رایانه‌ای ویژه تلفن همراه می‌توان اشاره کرد. در برخی از گوشی‌هایی که کودکان و نوجوانان از آن‌ها استفاده می‌کنند، فیلم‌ها و تصاویر مستهجن و ضداخلاقی وجود دارد که آن‌ها را از طریق بلوتوث نیز پایگاه‌های مختلف اینترنت دریافت و در گوشی خود ذخیره می‌کنند و دور از چشم والدین، به تماشای آن‌ها می‌پردازند. این مسئله همانند استفاده از فناوری‌های رایانه‌ای، بلوغ جنسی زودرس را به همراه دارد و عوارض خطرناکی برای خانواده‌ها به دنبال خواهد داشت. والدین تا حد مقدور سعی کنند، تا ۱۸ سالگی برای فرزندشان گوشی تهیه نکنند؛ اگر هم تهیه کردند، باید مقرراتی را برای استفاده از آن وضع کنند. بهتر است والدین گوشی‌هایی را خریداری کنند که قابلیت نظارت و بررسی باشد، تا فرزندان نتوانند به هر چیزی که خواستند دست یابند و با هر کس تماس برقرار کنند. هم‌چنین باید سعی شود، زمان مکالمه آنان محدود شود. آمارهای انتشار یافته از شرکت مخابرات ایران نشان می‌دهد که بیش از سی و پنج میلیون نفر در کشور تلفن همراه دارند. ناگفته نماند که مزایای استفاده از این تکنولوژی ارتباطی نوین انکارناپذیر است و هر روز بر دارندگان آن افزوده می‌شود. تلفن همراه مزایای زیادی در زندگی روزمره افراد دارد، ولی کاربرد زیاد این دستگاه ارتباطی ممکن است به آسیب رساندن به سلامتی کاربران آن شود. مطالعات مختلف در

اعتیاد به تلفن‌های همراه در جوانان و نوجوانان به شدت افزایش یافته است و همین موضوع، مشکلات روحی و روانی بسیاری را برای آنان به همراه دارد

نتیجه گیری

این نوآوری بشر که امروزه تقریباً در اوقات فراغت اکثر دانش آموزان راه یافته است، هم چون دیگر ساخته های بشر دو رو دارد که یک روی آن استفاده صحیح در کارها و کمک به رشد بشر و روی دیگر آن استفاده غلط است که موجب رکود تحصیلی، رشد ناهنجاری ها و اختلال روانی در جامعه می شود. کوستا و مک کرا در تحقیقشان نشان دادند که به دلیل ارتباط بین دلپذیری پایین و روان رنجوری خودشیفتگی و اختلال جامعه سستی، احتمال آمادگی افراد جامعه برای افزایش سوء استفاده از تکنولوژی موبایل افزایش می یابد. از آنجا که برون گرایی داشتن مشخصه گروه جویی و داشتن شبکه اجتماعی وسیع به رسمیت شناخته شده است، انتظار می رود که این ویژگی استفاده کاربران را از گوشی های همراهشان بیش تر کند. با این حال بینچی و فیلیپس در مطالعه خود لزوماً استفاده از گوشی همراه را برای مقاصد اجتماعی شدن پیدا نکردند. آن ها نشان دادند که این قبیل افراد موبایل شان را بیش تر به منظور خودانگیزی به کار می برند. در این بازی ها کودک با محصول تولیدی و برنامه هایی که دیگران طراحی کرده اند، به بازی می پردازند و کم تر قدرت دخل و تصرف در آن ها را دارد، بنابراین وضعیتی به وجود می آورد که اعتماد به نفس آنان را در مقابل دیگران ضعیف و متزلزل می سازد. هم چنین انزوای خودخواسته کودکان از دیگر آثار منفی بازی های گوشی همراه است. کودکانی که مداوم به این بازی ها مشغولند، درون گرا و منزوی می شوند و برای ایجاد تعامل و تماس با دیگران اشتیاقی نشان نمی دهند. انرژی فراوانی که کودکان هنگام بازی صرف می کنند و هم چنین بازی های جدیدی که بسیاری از آن ها بسیار پیچیده است، نوعی جاذبه مسحور کننده به وجود می آورد که کودک را ناخودآگاه به سوی خود می کشاند و جلب می کند که به صرف وقت زیاد برای بازی کردن و در نتیجه اختلال خواب منجر می شود. این بازی ها وقت و انرژی زیادی را از کودک طلب می کنند که سبب می شود تمایل و توانمندی وی برای برقراری

تلفن همراه مزایای زیادی برای زندگی روزمره افراد به بار آورده است، ولی کاربرد زیاد این دستگاه ارتباطی ممکن است به آسیب رساندن به سلامتی کاربران آن شود

کشورهای

گوناگون از قبیل تایلند، کره و نروژ نشان می دهد که دانش آموزانی که با تلفن همراهشان بیش از دیگران درگیر هستند به اختلال روانی کاربران آن منجر می شود. نتایج تحقیق جی هون با ۵۹۵ دانش آموزان کره ای نشان داد که استفاده بیش از حد از تلفن همراه باعث می شود که دانش آموزان احساس افسردگی، اضطراب میان فردی بالا و عزت نفس پایین را تجربه کنند. وان دین بلوک گزارش داد که استفاده مفرط از تلفن همراه می تواند موجب اختلال در الگوی خواب دانش آموزان شود. استفاده زیاد باعث می شود که دانش آموزان تا ساعاتی از شب بیدار بمانند و بنابراین روتین روزانه شان مختل می شود. مطالعه های متعددی نشان داده اند که رفتار اعتیادآور استفاده از گوشی همراه و کمبود خواب کاربران آن برای سلامت روانی و عملکرد آن ها زیان بخش است. بینچی و فیلیپ در تحقیقی با استفاده از پرسش نامه آیزنک بر ۱۹۵ آزمودنی نشان دادند که استفاده کنندگان از تلفن همراه تمایل دارند که برون گرا و جوان بمانند؛ چنان که برون گرایی و داشتن حس کنجکاوی ارتباط بسیار نزدیکی با رفتار مشکل آفرین و ریسک پذیر دارد. به علاوه شرکت کنندگان در این مطالعه موافق بودند که در کنترل زمانی که آن ها صرف تلفن همراه می کنند مشکل دارند، هم چنین تلفن همراه آن ها را نسبت به دیگر مسؤولیت ها بی توجه کرده است و تعارض میان فردی در میان کاربران تلفن همراه، به وجود آورده است. به علاوه در میان استفاده کنندگان از تلفن همراه پایین بودن عزت نفس نیز برای پرداختن کاربران آن برای فعالیت های انزواطلب از قبیل بازی گزارش شده است. بنابراین، انتظار می رود افرادی که عزت نفس پایین، درجه بالایی از برون گرایی و آمادگی برای کسب تجربیات تازه و سطح بالایی از سازگاری را دارا هستند، آمادگی بیش تری را برای بازی کردن با تلفن همراه یا ارتقاء گوشی یا خرید گوشی های با تکنولوژی بالاتر دارند. عدم موفقیت در این بازی ها، صرف وقت زیاد برای اجرای آن ها و هم چنین رفتار اعتیادآور نسبت به آن ها و تقریباً اجرای این گونه بازی ها در اغلب گوشی های همراه و فقدان چنین تحقیقی در ایران محقق را بر آن داشت تا به بررسی تأثیر گوشی های همراه بر سلامت روانی دانش آموزان بپردازد. از آنجا که بسیاری از افراد در استفاده زیاد از بازی ها سعی دارند مشکلات و نیازهای ارضاء نشده خود را حل کنند و نیازهای روانی و اجتماعی خود را این گونه پاسخگو باشند، باید به بررسی علل ایجادکننده آن پرداخت.

1. Snake game

منابع

۱. دوران، بهناز، دکتر پرویز آزاد فلاح و دکتر جواد اژه‌ای. «بررسی رابطه بازی‌های رایانه‌ای و مهارت‌های اجتماعی نوجوانان». مجله روان‌شناسی، ۲۱، سال ششم، شماره ۱، بهار ۱۳۸۱.
۲. هومن، عباس «استانداردسازی و هنجاریابی پرسش‌نامه عمومی بر روی دانشجویان دوره کارشناسی دانشگاه تربیت‌معلم»، دانشگاه تربیت معلم، مؤسسه تحقیقات تربیتی، ۱۳۷۶.
3. Bianchi, A., & Phillips, J.G. (2005). Psychological Predictors of Problem Mobile Phone Use. *CyberPsychology & Behavior*. Volume 8, Number 1, 2005.
4. Colwell, J. & Payner, J. (2000). Negative correlates of computer game play in adolescents; *British Journal of Psychology*. 91, 295-310.
5. Fredriksen, K., Rhodes, J., Reddy, R., & Way, N. (2004). Sleepless in Chicago: Tracking the effects of adolescent sleep loss during the middle school years. *Child Development*, 75(1), 84-95.
6. Jee Hyun Ha, Bumsu Chin, Doo-Heum Park, Seung-Ho Ryn, Jaehak Yu. Characteristics of Excessive Cellular Phone Use in Korean Students. *CyberPsychology & Behavior*. December 1, 2008, 11(6): 783-784.
7. Kawasaki, N., Tanei, S., Ogata, F., Burapadaja, S., Loetkham, C., Nakamura, T., et al. (2006). Survey on cellular phone usage on students in Thailand. *Journal of Physiological Anthropology*, 25, 377-382.
8. Ling, R. and Yttri, B. (2002). Hyper-coordination via Mobile Phones in Norway. In J.E. Katz & M. Aakhus (Eds.), *Perpetual Contact: Mobile Communication, Private Talk, Public Performance* (pp.139-169). Cambridge: Cambridge University Press.
9. Moore, M., Kirchner, H.I., Drotar, D., Johnson, N., Rosen, C., Ancoli-Israel, S. & Redline, S. (2009). Relationships among Sleepiness, Sleep Time, and Psychological Functioning in Adolescents. *J Pediatr Psychol*, June 3, 2009 (in press).
10. Roberts, R.E., Roberts, C.R., Chen, I.G. (2001). Functioning of adolescents with symptoms of disturbed sleep. *Journal of Youth and Adolescence*, 30(1), 1-18.
11. Scealy, M., Phillips, J., & Stevenson, R. (2002). Shyness and anxiety as predictors of patterns of Internet usage. *Cyber Psychology & Behavior* 5:507-515.
12. Van den Bulck, J. (2003). Text messaging as a cause of sleep interruption in adolescents, evidence from a cross-sectional study. *Journal of Sleep Research*, 12(3).

در برخی از گوشی‌هایی که کودکان و نوجوانان از آنها استفاده می‌کنند، فیلم‌ها و تصاویر مستهجن و ضد اخلاقی وجود دارد که آن‌ها را از طریق بلوتوث و نیز پایگاه‌های مختلف اینترنت دریافت و در گوشی خود ذخیره می‌کنند و دور از چشم والدین، به تماشای آن‌ها می‌پردازند

ارتباط با محیط پیرامونی و دنیای اطراف، محدودتر شود که در نهایت فرد را دچار افسردگی می‌کند. بازی‌های گوشی همراه از لحاظ نوع پرداختن به آن و ساختار فیزیکی انفرادی هستند. این‌رو می‌توانند با بازی‌های کامپیوتری شبیه باشند. می‌توان با استناد به یافته‌های پژوهش‌ها نتیجه گرفت که مبادرت به بازی‌های رایانه‌ای می‌تواند تأثیر معنی‌داری در الگوی تعاملات بین فردی و در نتیجه مهارت‌های اجتماعی به‌جای گذارد. تحقیقات نشان می‌دهد که تلفن همراه با داشتن ویژگی‌هایی از قبیل قابل حمل بودن و شخصی بودن نسبت به کامپیوتر کاربران آن را بیش‌تر متوجه و در تسخیر خود قرار دهد. نتایج به‌دست آمده از تحلیل حاضر اطلاعاتی کافی درباره الگوی استفاده و مشکلات کاربران بازی‌های گوشی همراه فراهم می‌کند. استفاده از موبایل برای بازی در میان اقدار جامعه فراتر رفته است و دانش‌آموزان نیز از این امر مستثنی نیستند. یافته‌های این تحقیق می‌تواند مورد استفاده همه افراد جامعه قرار بگیرد تا علاوه بر بالا بردن سطح آگاهی‌های خانواده و دستگاه‌های ذی‌ربط، از جمله مدارس، در زمینه میزان استفاده از بازی آموزش‌های صحیح در سطح جامعه و ایجاد بسترهای مناسب فرهنگ‌سازی در اختیار خانواده‌ها قرار بگیرد و در امر مشاوره و راهنمایی خانواده‌ها و مربیان پرورشی مدارس و معلمان مفید واقع شود. هم‌چنین یافته‌های حاصل از این تحقیق می‌تواند زمینه‌ای برای تحقیق‌های بعدی در زمینه پرداختن به بازی‌ها و آثار آن روی سلامت روانی و جنبه‌های مختلف شخصیت افراد، عملکرد تحصیلی دانش‌آموزان و آسیب‌های جسمانی، از جمله کم‌تحرکی، باشد.