

## بررسی تاثیر اینترنت، رایانه و تلفن همراه بر سلامت روانی دانش آموزان ابتدایی

علی اصغر اعتمادی<sup>۱</sup>، سید محمدرضا صدیقی شیرازی<sup>۲</sup>، حمیدرضا آباد<sup>۳</sup>، صابر مظفری<sup>۴</sup>

<sup>۱</sup> کارشناسی آموزش ابتدایی دانشگاه فرهنگیان، شیراز، ایران (نویسنده مسئول)

<sup>۲</sup> کارشناسی آموزش ابتدایی دانشگاه فرهنگیان، شیراز، ایران

<sup>۳</sup> کارشناسی آموزش ابتدایی دانشگاه فرهنگیان، شیراز، ایران

<sup>۴</sup> کارشناسی آموزش ابتدایی دانشگاه فرهنگیان، شیراز، ایران

### چکیده

امروزه با پیشرفت تکنولوژی و توسعه فناوری اطلاعات، انجام کارها برای انسان بسیار آسان شده است. نمونه ای از آن اینترنت، تلفن همراه و رایانه است که کاربران زیادی را به خود جذب کرده اند. در این پژوهش سعی داریم تا تاثیر این ابزار یعنی اینترنت، تلفن همراه و رایانه بر سلامت روانی دانش آموزان ابتدایی که بخشی از کاربران هستند، بررسی کنیم. روش تحقیق مورد استفاده در این پژوهش، روش کتابخانه ای است که با بررسی تحقیقات مختلف، جمع آوری اطلاعات انجام شد. اینترنت، تلفن همراه و رایانه در عین حال که مزایای زیادی دارند اما اگر استفاده درست از آن کنترل و مدیریت نشود، می تواند آسیب های جدی را به مخاطبان برساند. آسیب پذیر ترین گروه سنی مخاطبان، گروه سنی نوجوانان (دانش آموزان مقطع ابتدایی و متوسطه اول) است. اگر معلمان یا والدین به این موضوع توجه ویژه نداشته باشند، باعث افت تحصیلی دانش آموزان می شود. به دلیل اینکه افراط در استفاده از اینترنت، رایانه و تلفن همراه بر سلامت روانی دانش آموزان اثر سوء می گذارد.

**واژه های کلیدی:** اینترنت، رایانه، تلفن همراه، سلامت روانی، دانش آموزان ابتدایی

## ۱. مقدمه

در جهان امروز فناوری اطلاعات و ارتباطات بسیار توسعه یافته اند و لذا تاثیر آن بر همه جوانب زندگی انسان ها غیر قابل انکار است. یکی از موارد استفاده آن در قالب رایانه و تلفن همراه است تا از امکانات مختلف آن مثل ارتباط اینترنتی و بازی های رایانه ای استفاده شود. این موضوع زندگی کودکان و نوجوانان را به شدت تحت تاثیر خود قرار داده است.

از علل عمده گرایش نوجوانان و جوانان به این بازیها جذاب بودن و قابلیت دسترسی آسان آنها، نبودن برنامه ریزی مناسب از طرف مسئولان و خانواده ها برای پرکردن اوقات فراغت نوجوانان و جوانان و عدم دسترسی به امکانات ورزشی و تفریحی مناسب است. پرداختن به بازیهای رایانه ای برای مدت طولانی منجر به عوارض جسمانی روانی و اجتماعی متعددی می شود، از جمله پیامدهای منفی بازیهای رایانه ای در بعد جسمانی میتوان به آسیب هایی چون خستگی چشم، درد گردن، انحراف ستون فقرات، افزایش فشارخون، و ضریان قلب، در بعد اجتماعی به کاهش تعاملات اجتماعی انزوای اجتماعی، افت کارکردهای مدرسه، افسردگی و اضطراب اشاره کرد. [۱]

اعتیاد به اینترنت و فضای مجازی از مواردی است که بسیاری از کاربران را اسیر خود کرده است. جذابیت های خاص اینترنت باعث می شود تا نوجوانان مجذوب آن شده و ساعت ها وقت خود را پای کامپیوتر بگذرانند. این مسأله باعث می شود تا نوجوانان از دیگر فعالیت های اجتماعی باز بمانند [۲].

استفاده بی رویه دانش آموزان از فضای مجازی آفتی برای نظام آموزشی محسوب می شود به گونه ای که سبب نگرانی خانواده ها، مدیران و معلمان به دلیل عدم استفاده صحیح از این فضا شده است. ممکن است این فضا آسیب هایی برای سلامت دانش آموزان داشته باشد. لذا در این پژوهش سعی داریم تا با انجام بررسی های لازم، میزان تاثیر اینترنت، رایانه و تلفن همراه را بر سلامت روانی دانش آموزان ابتدایی مشخص سازیم.

## سوال های پژوهش

۱. تاثیر اینترنت و رایانه بر سلامت روانی دانش آموزان ابتدایی چگونه است؟

۲. اینترنت، رایانه و تلفن همراه چه آسیب هایی برای دانش آموزان ابتدایی دارد؟

## پیشینه پژوهش

نتایج پژوهش های پیرسی (۲۰۰۰) و یانگ (۱۹۹۹) روشن می سازد که مشکلات خانوادگی چون سردی روابط بین افراد خانواده، نزاع، طلاق، مشکلات درسی و شغلی در خانواده هایی که فرزندان آنها وابسته به اینترنت هستند، زیاد می باشد.

اریک (۲۰۰۰) در مطالعه بین میزان استفاده از اینترنت و تنهایی و انزوا، رابطه ی معناداری را به دست آورده است. به این معنا هر چه فرد، بیشتر به اینترنت وابسته میشود، ارتباط وی با اجتماع و دیگران کمتر می شود.

نتایج تحقیقات سوبرا مانیام (۲۰۰۱) نشان می دهد که کودکان، بیشتر از نوجوانان، پسران بیشتر از دختران و سفیدپوستان بیشتر از سیاهپوستان از رایانه استفاده میکنند. استفاده ی زیاد از اینترنت بر مهارتهای شناختی، اثر منفی ندارد؛ حتی ممکن است استفاده از آن، به ویژه ایمیل بر روابط شخصی و حفظ روابط اجتماعی کمک کند.

فناوری ارتباطات و وجه مشخص آن، یعنی اینترنت در زمان ما، تحولات بی سابقه را به دنبال داشته اند؛ تا آن جا که به وجه غالب جهان معاصر تبدیل شده است. گسترش فزاینده فناوری اطلاعات و ارتباطات، که مانوئل کاستلز از آن به عنوان «جامعه شبکه ای» یاد می کند، منجر به تحول و دگرگونی در ابعاد مختلف سیاسی، امنیتی، اقتصادی و اجتماعی شده است (کاستلز، ۱۳۸۸: ۱۵).

خطر وابستگی بیمارگونه به اینترنت که از آن به عنوان «اعتیاد مدرن» یاد می شود، همانند اعتیاد به مواد مخدر برآورد شده است، گرچه هر یک، بر ابعاد مختلفی از تن و روان فرد تأثیر می گذارند. این عارضه گریبان گیر ۵ تا ۱۰ درصد کاربران اینترنت است. [۳]

## روش پژوهش

پژوهش حاضر با استفاده از روش کتابخانه ای انجام گرفته و با مطالعه منابع موجود و خلاصه برداری از مطالب مرتبط در این زمینه به گردآوری اطلاعات پرداخته شده است.

## بحث و بررسی

هدف این پژوهش بررسی تاثیر رایانه، اینترنت و تلفن همراه بر سلامت روانی دانش آموزان ابتدایی بوده است. در ابتدا یک سوال پیش می آید که سلامت روانی چیست؟

چون در بیشتر عرصه های مختلف، بحث سلامت جسمی مد نظر است و به سلامت روانی کمتر پرداخته می شود. در واقع همانطور جسم ما نیاز به غذا دارد و اگر این غذا آلوده و مسموم باشد می تواند سلامت جسمی ما به خطر بیندازد. در مورد سلامت روانی نیز این قضیه صدق می کند. چرا که اگر غذای نامناسبی برای روان خود تامین کنیم، سلامت روانی ما در معرض آسیب های مختلف قرار خواهد گرفت.

لذا در اینجا لازم است تا تعریف جامعی از سلامت روانی داشته باشیم که تعریف های متعددی از آن بیان شده است.

«مفهوم سلامت روانی در واقع جنبه ای از مفهوم کلی سلامتی است. برخی چنین تصور کرده اند که بیماری روانی نقطه مقابل سلامت روانی است در حالی که چنین نیست و مفهوم سلامت روانی بسیار گسترده تر از اینهاست. از دیدگاه آدلر فردی دارای سلامت روانی است که دارای روابط اجتماعی سازنده و مثبت با دیگران است، مطمئن و خوشبین است، روابط خانوادگی صمیمی و مطلوبی دارد و جایگاه خویش را در خانواده و گروه های اجتماعی به درستی می شناسد». [۴]

سلامت روانی جنبه های بسیار گوناگونی دارد. مثلاً می توان مواردی همچون اعتماد به نفس کافی، توانایی ایجاد تعامل سازنده با دیگران، توانایی خوشحال بودن، عدم گوشه گیری و انزوای اجتماعی و... را از نمونه های سلامت روان افراد نام برد.

«بسیاری از تحقیقات نشان می دهند که هر چه از سلامت روانی بیشتری برخوردار باشیم به یقین آسیب پذیری ما کمتر خواهد بود، با برخورداری از سلامت فکر و روان می توانیم به موفقیت های بیشتری برسیم و بیش از پیش بر مشکلات غلبه نماییم».[۵]

این سلامت روانی برای دانش آموزان مخصوصاً مقطع ابتدایی بسیار حائز اهمیت است. چونکه این مقطع تحصیلی زیر بنای بقیه مقاطع است و موفقیت دانش آموزان در این مقطع، زمینه را برای موفقیت در سایر مقاطع فراهم می آورد.

«در حال حاضر در کشور ما بخش زیادی از اوقات فراغت دانش آموزان در ساعاتی که در خارج از مدرسه هستند صرف پرداختن به بازی های رایانه ای می شود».[۶]

یک موضوع مهم مورد بحث این پژوهش، موضوع رایانه و بازی های رایانه ای است که با پیشرفت تکنولوژی، امروزه بسیار توسعه یافته است. بازی های رایانه ای بسیار متنوع و جذاب هستند و به همین دلیل است که کودکان و نوجوانان به آن بسیار علاقه مند هستند. رایانه و بازی های رایانه ای در عین حال که اوقات فراغت دانش آموزان را پر می کند و امروزه حتی از خود رایانه برای آموزش و ... نیز استفاده می شود اما استفاده زیاد و برنامه ریزی نشده از آن می تواند سلامت جسم و روان دانش آموزان را به خطر بیندازد.

«به نظر می رسد که بازیهای رایانه ای ارتباط منفی با وضعیت سلامت روانی نوجوانان داشته و تأثیر مستقیمی بر میزان رفتارهای پرخطر، اضطراب، افسردگی، گوشه گیری، و انزوا در نوجوانان که به این بازی ها می پردازند، دارد. البته تأثیر بازیهای رایانه ای بر سلامت روانی افراد و شدت اهمیت آن وابسته به عوامل مانند درجه و شدت خشونت در بازیهای رایانه ای، توانایی بیننده در تشخیص و تمیز دنیای خیالی بازی و دنیای واقعی، توانایی او در مهار تمایلات و انگیزه های خود، چارچوب ارزشی که نوجوان در آن رشد کرده است یا هم اکنون در آن زندگی می کند و نیز ارزشهایی که در متن محتوای بازی نهفته است بستگی دارد».[۷]

متأسفانه امروزه بازی های رایانه ای به جای اینکه صرفاً برای پر کردن تنها بخشی از اوقات فراغت دانش آموزان باشد، به ماده اعتیاد آوری تبدیل شده که علاوه بر اینکه اکثر وقت دانش آموزان را اشغال می کند و آنان را از تعامل اجتماعی دور می کند، بر سلامت روانی آنها در میان مدت و بلند مدت اثر منفی می گذارد.

درویش افتاده حال (۱۳۷۵) نیز اثرات بازی های رایانه ای را افسردگی، افت تحصیلی و گرایش به الگوبرداری از صحنه بازی اعلام می نماید.

نتایج پژوهش عبدالخالقی و دیگران (۲۰۰۵) نیز حاکی از آن است که اکثریت دانش آموزان مورد مطالعه در تحقیق وی (۷۲/۱ درصد) بازیهای رایانه ای را جزء برنامه و سرگرمی های هفتگی خود قرار داده بودند و انجام این بازیها سبب کاهش عملکرد تحصیلی در دانش آموزان شده بود.[۸]

رایانه و انواع بازی های رایانه ای بر اثر استفاده بیش از حد دانش آموزان، نظم خواب آنان را به می ریزد و خستگی روحی و جسمی دانش آموزان را به دنبال دارد و نهایتاً بر بر سلامت روانی آنان نیز تاثیر می گذارد. لذا این موضوع باعث می شود تا عملکرد تحصیلی دانش آموزان نیز تحت تاثیر قرار بگیرد.

موضوع مهم دیگر در این پژوهش، استفاده از تلفن همراه و اینترنت است که امروزه کاربران زیادی را با هر نوع علاقه و سلیقه ای به خود جذب کرده اند. لذا از بین همه گروه های سنی، گروه نوجوانان از همه آسیب پذیر تر هستند زیرا آنان در استفاده از اینترنت و تلفن همراه افراط می کنند و خیلی زود نیز به آن عادت می کنند، لذا دل کندن از آن برای نوجوانان بسیار سخت می شود.

از طرفی بهترین راه برای رشد فکری و هویت یک نوجوان، تعامل با دیگران و یادگیری از طریق تجربه است، اما وقتی نوجوان زمان زیادی را با اینترنت سپری میکند، انگیزه اش برای تعامل با دیگران کم شده و توانایی کمتری در حفظ دوستی های واقعی دارد. همچنین وقت کمتری را صرف صحبت با خانواده نموده، احساس تنهایی و انزوا روز به روز در وی گسترش و افسردگی در او نمودار شده و سلامت روان فرد به خطر می افتد. به همین علت با اینکه روش های ارتباط با دیگران از طریق اینترنت و فضای مجازی افزایش یافته و پست الکترونیک، پیامهای کوتاه، چت روم ها، وب و پایگاه های اینترنتی روش هایی برای گسترش و حفظ روابط اجتماعی قرار گرفته اند، اما به علت استوار بودن ارتباطات در فضای سایبری براساس متن و بی بهره بودن از نشانه های بصری و شنیداری و عدم تعامل رو در رو از پایین ترین سطح کیفیت برقراری ارتباط، برخوردارند [۹].

اینترنت و تلفن همراه با همه مزیت هایی که دارند و همچنین یادگیری مطالب مختلف را برای دانش آموزان سهل و آسان کرده اند اما از طرفی دیگر با بی توجهی یا کم توجهی والدین و عدم آگاهی دانش آموزان نسبت استفاده صحیح از این ابزار، باعث شده است که دانش آموزان ابتدایی به جای آنکه در این سن و مقطع بیشتر به فعالیت بدنی و بازی های سالم و مفید توجه داشته باشند؛ به استفاده مفرط از اینترنت و تلفن همراه می پردازند.

«در سنین پایین اولین بار فرزندان از طریق خانواده هایشان با این شبکه های اجتماعی موبایل بنیان آشنا می شوند. جذابیت گسترده تلفن همراه سبب شده است که هم زمان با خانواده ها، فرزندان آن ها نیز متوجه تلفن همراه شوند. خانواده ها به دلایل متعددی، مانند: افزایش ایمنی فرزندان، پر کردن خلا حضور خویش نزد فرزندان با ارتباط تلفنی، جبران کمبود محبت، تفاخرجویی، سرگرم شدن فرزندان با بازی های تلفن همراه و نظایر آن، از تهیه خط تلفن همراه برای فرزندشان استقبال می کنند و فرزندان نیز به دلیل نوجویی، نوگرایی، هیجان جویی و هیجان طلبی، خود نمایی، مد گرایی و مانند آن، متوجه تلفن همراه می گردند» [۱۰].

امروزه والدین از همان زمان کودکی و نوجوانی، تلفن همراه و اینترنت را با نظارت خیلی کم یا بدون نظارت در اختیار فرزندانشان قرار می دهند. آیا این سوال برای آنها پیش نمی آید که فرزند من تا چه حد توانایی و صلاحیت استفاده مناسب از تلفن همراه و اینترنت را دارد؟

این عدم نظارت از سوی والدین سبب می شود تا دانش آموزان بدون آگاهی و اطلاع کافی وارد این فضا شوند. فضای اینترنت در قالب شبکه های اجتماعی نیز در سراسر جهان بسیار فراگیر شده است. کشور ما نیز از این قاعده مستثنی نیست.

«کاربران اینترنتی با عضویت در شبکه های اجتماعی می توانند پروفایل ها و صفحات شخصی برای خودشان بسازند و با دوستانشان در ارتباط باشند و کاربران می توانند دوستان و آشنایان قدیمی شان را در شبکه های اجتماعی بیابند و دوستان جدید پیدا کنند و همچنین دوستان خارج از این فضا را برای پیوستن به شبکه های اجتماعی دعوت کنند».[۱۱]

امکان ارتباط کاربران به صورت های مختلف باعث شده تا بسیاری از افراد به این شبکه های اجتماعی روی بیاورند. ارتباطی که بعضا هیچ محدودیتی ندارد و افراد می توانند آزادانه در همه شبکه های اجتماعی حضور داشته باشند و تحت تاثیر آنها قرار گیرند.

«استفاده از شبکه های اجتماعی تلفن همراه در ایران به سرعت تبدیل به نوعی اعتیاد میان بسیاری از نوجوانان و جوانان شده و موجب شده تا تغییراتی در رفتار و گفتمان آنها به وجود بیاید. تغییراتی که سطح سلامت افراد، به ویژه سلامت اجتماعی آنها را تحت تأثیر قرار می دهد».[۱۲]

دانش آموزان نیز با دیدن دوستانشان و تعاریفی که از آنها در مورد فضای اینترنت می شنوند، به آن علاقه مند می شوند. لذا کنترل و مدیریت این فضا توسط والدین مهم و الزامی است.

حسینی جو و دیگران (۱۳۹۵) نیز در پژوهشی با عنوان «بررسی رابطه بین استفاده از اینترنت و سلامت اجتماعی دانش آموزان» به انجام رساندند. نتایج حاصل از تحلیل روابط بین متغیرها نشان می دهد که بین استفاده از اینترنت و سلامت اجتماعی دانش آموزان و ابعاد آن رابطه منفی و معناداری وجود دارد.

استفاده بیش از حد دانش آموزان از اینترنت و تلفن همراه، وقت زیادی را از آنها می گیرد و همچنین باعث خستگی های جسمی و روحی آنان می شوند. دانش آموزان دیگر نمی توانند با نشاط سر کلاس حاضر شوند به این دلیل الگوی خواب آنها به هم می ریزد و همچنین فکر آنها مشغول به فضای تلفن همراه و اینترنت است.

بر اساس این تحقیقات انجام شده، می توان گفت که اینترنت و تلفن همراه نیز مانند بازی های رایانه ای تاثیراتی بر بر دانش آموزان دارد. باعث به وجود آمدن عادات نامناسب در دانش آموزان می شود. این امر می تواند سلامت روانی آنها را به خطر بیندازد و نهایتاً بر عملکرد تحصیلی آنان نیز اثر بگذارد.

### نتیجه گیری

همان طور که در این پژوهش گفته شد اینترنت، تلفن همراه و رایانه امروزه در میان انسان ها فراگیر شده است. در عین حال که این ابزار می تواند از جهات مختلفی به انسان کمک کند، در مقابل می تواند ضرر های نیز برای ما داشته باشد. گروه سنی نوجوانان که همان دانش آموزان مقطع ابتدایی و متوسطه اول را شامل می شود نسبت به این ابزار بسیار آسیب پذیرند. با توجه به تحقیقات مختلف بررسی شده در این پژوهش، رابطه میان استفاده از اینترنت، تلفن همراه و رایانه با سلامت روانی دانش

آموزان مشخص می شود که اگر در آن افراط شود، باعث ایجاد اثرات منفی در دانش آموزان می شود. همچنین اگر استفاده آنها از این ابزار از حد تعادل بالاتر برود، باعث می شود تا اولاً وقت زیادی را صرف آن کنند و از بقیه کار های خود که غالباً یادگیری و تحصیل است، باز بمانند. دوماً با تاثیری که بر سلامت روانی دانش آموزان می گذارد و با توجه به اهمیت مقطع ابتدایی و زیر بنا بودن برای سایر مقاطع، می تواند عملکرد تحصیلی دانش آموزان را چه در زمان حال و چه در زمان آینده در معرض آسیب جدی قرار دهد. لذا لازم است تا به این موضوع به طور جدی توسط مسئولان، معلمان و خانواده مورد توجه قرار گیرد.

## منابع

- ۱-Fazollahi S, Maleki Tavana M. "Educational impact of video games on children of teacher education area 2 in Qom". Islam va Pazhuheshhaye Tarbiyati.2012;3(2):125-44.
- ۲-افروز، غلامعلی (۱۳۷۹). *انجمن اولیاء و مربیان جمهوری اسلامی ایران*، واحد انتشارات.
- ۳-ستوده هاجر، رشیدی کیانوش. (۱۳۹۱). «پیامدهای فناوری اطلاعات برای سلامت روان، اخلاق و اجتماع». مدیریت اطلاعات سلامت ۱۳۹۲، دوره دهم، شماره دوم.
- ۴-خدارحیمی، سیامک. (۱۳۷۴). *مفهوم سلامت روان شناختی*، چاپ اول، تهران: جاودان فرد.
- ۵-حیدری، آمنه (۱۳۸۸). «بررسی رابطه میان هوش هیجانی و رضایت شغلی با سلامت روانی معلمان زن مقطع ابتدایی نواحی ۱ و ۲ آموزش و پرورش شیراز»، پایان نامه کارشناسی ارشد دانشگاه آزاد اسلامی واحد مرودشت.
- ۶-منطقی، مرتضی. (۱۳۸۰) *بررسی پیامدهای بازیهای ویدئویی-رایانه ای، تهران، فرهنگ دانش*.
- 7-Vafai Najar A, Masihabadi MA, Moshki M, Ebrahimipour HO, Tehrani HA, Esmaeli H, et al. "Determining the Theory of Planned Behavior's Predictive Power on Adolescents' Dependence on Computer Games". Iran J Health Educ Health Prom.2015;2(4):303-11.
- ۸-Abdolkhalghi M, Davachi A, Sahbaei F, Mahmoudi M. "The relationship between video-computer games and aggression in guidance school boys in Tehran in ۲۰۰۳". Med Sci Q J Islam Azad Univ. 2005;3(15).

۹- جعفری هرندی، رضا؛ بهرامی، سوسن. (۱۳۹۸). «تاثیر اعتیاد اینترنتی، سلامت روانی و معنوی دانشجویان دانشگاه قم». علوم و فنون مدیریت اطلاعات، ۴(۱۳)، ۵۵-۷۵.

۱۰- منطقی، مرتضی. (۱۳۹۲). «بررسی روند تحولی چگونگی کاربری از تلفن همراه در دانش آموزان دبستانی»، (ص ۴۰-۵۵). فصلنامه فناوری اطلاعات و ارتباطات در علوم تربیتی، سال چهارم، شماره اول.

۱۱- سروری، داوود. (۱۳۸۷). «بررسی عوامل اجتماعی مؤثر بر اعتیاد به اینترنت و پیامدهای آن»، فصلنامه تخصصی علوم اجتماعی. شماره چهاردهم.

۱۲- فرقانی، محمد مهدی و ربابه مهاجری. (۱۳۹۷). «رابطه بین میزان استفاده از شبکه های اجتماعی مجازی و تغییر در سبک زندگی جوانان»، فصلنامه مطالعات رسانه های نوین، سال چهارم، شماره ۱۳، صص ۲۹۲-۲۵۹.