

پیامدهای تحصیلی و شخصیتی اعتیاد به تلفن همراه در بین دانش آموزان

ویدا تاراس^{۱*}، حسینعلی عبدی^۲، مرتضی غلامیان^۳، عیسی نوری^۳

^۱ کارشناس بهداشت محیط، دانشگاه علوم پزشکی زابل (نویسنده مسئول)

^۲ دکتری زیست شناسی، دبیر رسمی آموزش و پرورش شهرستان هامون

^۳ کارشناس ارشد فقه و مبانی حقوق اسلامی، مدرس دانشگاه و دبیر رسمی آموزش و پرورش شهرستان هامون

چکیده

اعتیاد به تلفن یک مشکل رو به افزایش در سراسر جهان است. اعتیاد به تلفن پیامدهای منفی زیادی در رابطه با عملکرد تحصیلی، حواس پرتی، سلامت کلی و رفاه دانش آموزان دارد. کاهش عملکرد تحصیلی به عنوان مضرترین اثر اعتیاد به تلفن برای دانش آموزان امروزی است. اعتیاد به تلفن در همه دانش آموزان، از جمله دانش آموزان خانواده‌های با شرایط اقتصادی-اجتماعی پایین و دانش آموزان مدارس ابتدایی در حال گسترش است. دانش آموزان با شرایط اقتصادی-اجتماعی پایین به طور فزاینده‌ای به گوشی‌های هوشمند دسترسی پیدا می‌کنند، و پیامدهای منفی اعتیاد به تلفن همراه در این گروه‌های دانش آموزان می‌تواند شدیدتر باشد. قرار گرفتن بیش از حد دانش آموزان ابتدایی در معرض فناوری، به دلیل عدم بلوغ آنها می‌تواند این گروه را آسیب پذیرتر کند. این مطالعه نشان می‌دهد که متغیرهای تفاوت‌های سنی و جنسیتی، سطح تحصیلات، وضعیت اقتصادی و تفاوت‌های جغرافیایی در میزان اعتیاد به تلفن همراه نیز نقش دارند. آمارها نشان از رشد اعتیاد به تلفن همراه در بین ایرانیان در سال‌های اخیر دارد. در سال‌های اخیر ضریب نفوذ اینترنت در ایران رشد محسوسی را تجربه کرده به طوری که زندگی روزمره ایرانیان به فناوری‌های موبایلی گره خورده است. گسترش اعتیاد به تلفن همراه در بین دانش آموزان به عنوان یکی از معضلات اصلی پیش روی آموزش است که در برنامه‌های کلان آموزش و پرورش باید ریشه یابی و کنترل شود تا اثرات منفی آن بر آموزش کاهش یافته و اثرات مثبت آن مورد استفاده قرار گیرد.

واژه‌های کلیدی: اعتیاد به تلفن همراه، پیامدهای تحصیلی، دانش آموزان

۱. مقدمه

با توجه به گسترش استفاده از گوشی های هوشمند، محققان تلاش کرده اند تا اعتیاد به گوشی های هوشمند را از نظر استفاده بیش از حد از گوشی های هوشمند، استفاده بیش از حد از گوشی های هوشمند، استفاده اجباری از تلفن همراه، اعتیاد به تلفن همراه، استفاده زیاد از گوشی های هوشمند، استفاده مشکل ساز از تلفن همراه و وابستگی به تلفن همراه عملیاتی کنند (Rozgonjuk, 2018). بنابراین، مفهوم سازی اعتیاد به گوشی های هوشمند بحث های شدیدی را در میان محققان ایجاد کرده است. با توجه به این موضوع، بسیاری از محققان تلاش کرده اند تا اعتیاد به گوشی های هوشمند را در زمینه اعتیاد رفتاری تعریف کنند.

اعتیاد به تلفن یک مفهوم جدیدتر است که بر یادگیری دانش آموزان در سراسر جهان تأثیر می گذارد. اعتیاد به تلفن به این صورت است که به تلفن شما بستگی دارد و احساس می کنید که نمی توانید بدون آن زندگی کنید (فاروق، شاه، و حافظ، ۲۰۲۱). اعتیاد به تلفن مربوط به دانش آموزانی است که در تمرکز و حل مسئله مشکل دارند و تجربه کناره گیری از وظایف تحصیلی را تجربه می کنند. اعتیاد به گوشی های هوشمند با معدل تحصیلی پایین دانش آموزان مرتبط است و به دلیل افزایش آسیب پذیری آنها به دلیل عدم بلوغ، تأثیر بیشتری بر دانش آموزان جوان دارد (لپ، بارکلی و کارپینسکی، ۲۰۱۵). اعتیاد به تلفن اخیراً به شرایط اقتصادی- اجتماعی نیز مرتبط شده است. اگرچه یافته های قبلی شیوع بالاتری از اعتیاد به تلفن را در دانش آموزان با اقتصادی- اجتماعی بالا نشان می داد، اما این امر عمدتاً به دلیل عدم دسترسی به تلفن های هوشمند برای دانش آموزان با شرایط اقتصادی- اجتماعی پایین تر بود. با دسترسی بیشتر به تلفن های هوشمند در میان همه گروه های اقتصادی- اجتماعی، یافته های جدیدتر از این ایده حمایت می کند که اعتیاد به تلفن برای دانش آموزان خانواده های با شرایط اقتصادی- اجتماعی پایین تر مضرتر است. اعتیاد به تلفن از نظر سلامت جسمی، روانی و توانایی یادگیری برای دانش آموزان مضر است.

با توجه به رواج تلفن های هوشمند در جامعه ما، استفاده بیش از حد و حتی اعتیاد به مسائل مهم جهانی تبدیل شده است. اگرچه مطالعات متعددی روابط بین استفاده از تلفن همراه و نتایج آموزشی را مورد بررسی قرار داده اند، بسیاری از این مطالعات یافته های متفاوتی را به همراه داشته اند. بیشتر این مطالعات اثرات استفاده مشکل ساز از تلفن هوشمند و عملکرد تحصیلی را با استفاده از نمرات درسی گزارش شده توسط دانش آموزان بررسی کرده اند. از این رو، مطالعه قبلی بر یادگیری دانش آموزان متمرکز بوده زیرا نمرات درسی همیشه نتایج یادگیری را اندازه گیری نمی کند (Sunday و همکاران، ۲۰۲۱).

تحقیقات در مورد استفاده از گوشی های هوشمند بر نتایج منفی و مثبت تلفن های همراه متمرکز شده است. محققان پیامدهای منفی تلفن های هوشمند ناشی از استفاده بیش از حد از تلفن همراه، از جمله کیفیت خواب ضعیف، بی توجهی روزمره، کمبود توجه و اهمال کاری تحصیلی، بدتر شدن روابط شخصی و عملکرد منفی تحصیلی را بررسی کرده اند (Baert, 2019; et al., 2020; Grant; Lust, & Chamberlain, 2018). پیامدهای مثبت استفاده از تلفن همراه شامل تقویت تعاملات اجتماعی و بهینه سازی ارتباطات بین افراد و سیستم ها است (گیزر، ۲۰۰۴). استفاده از تلفن همراه برنامه های ارتقای سلامت و مراقبت از بیمار را با استفاده از تلفن های هوشمند برای برقراری ارتباط پیام های بهداشتی برای تنظیم رفتارهای سبک زندگی و نظارت بر داده های سلامت بیمار افزایش داده است (مارشال و میلر، ۲۰۰۹).

افزایش استفاده از تلفن هوشمند منجر به وابستگی روزافزون به گوشی های هوشمند به دلیل قابلیت های دیجیتالی و قابل حمل آنها شده است. برخی از افراد، به خصوص نسل جوان، گوشی هوشمند را به لپ تاپ و رایانه های شخصی ترجیح می دهند، زیرا

قابلیت‌های مختلفی که در گوشی‌های هوشمند تعبیه شده است، مانند سرگرمی، تماشای ورزش، بازی‌های آنلاین، بانکداری آنلاین، ارسال ایمیل، چت، ردیابی دستور کار، خرید آنلاین، رسانه‌های اجتماعی و توانایی انجام تکالیف (نایاک، ۲۰۱۸). این منجر به استفاده مداوم از تلفن‌های هوشمند در میان بزرگسالان جوان در طول زمان شده است، و بنابراین، کنترل استفاده از آن برای اکثر جوانان دشوار است. با توجه به نتایج پژوهشی در سال ۲۰۲۲ کاربران ایرانی در رتبه ششم اعتیاد به استفاده از گوشی موبایل قرار دارند (Olson, 2022). بنابراین هدف ما از این مطالعه جمع آوری و تفسیر آخرین اطلاعات در زمینه اعتیاد دانش آموزان به تلفن همراه به عنوان مشکلی که اخیراً در حال افزایش است بود. آگاه‌سازی جامعه و خانواده‌ها از عواقب اعتیاد به تلفن همراه بویژه دانش آموزان می‌تواند زمینه را برای کنترل و مدیریت این مشکل شایع فراهم سازد.

۲. تفاوت‌های اجتماعی جمعیت شناختی

تنوع زیادی در داده‌ها و مطالعات در مورد استفاده مشکل ساز از تلفن همراه وجود دارد. اکثر مطالعات اساساً تفاوت‌های سنی و جنسیتی را تجزیه و تحلیل کرده‌اند در حالیکه برخی مطالعات ارزیابی سطح تحصیلات، وضعیت اقتصادی و تفاوت‌های جغرافیایی را نیز مورد بررسی قرار داده‌اند.

تفاوت بر اساس سن

نوجوانان بیشترین تأثیر را دارند و در معرض خطر اعتیاد به مواد و اعتیاد رفتاری هستند (علوی، ۲۰۱۴). این موضوع باعث شده است اکثر مطالعات به این گروه سنی بپردازند. به طور کلی، داده‌ها نشان می‌دهد که کل زمان صرف شده برای تلفن‌های همراه با افزایش سن کاهش می‌یابد، به طوری که بیشترین زمان برای افراد کمتر از ۲۰ سال، عمدتاً نوجوانان، تقریباً ۱۴ سال گزارش شده است (Chiliz, 2011). این واقعیت مربوط به کاهش خودکنترلی است که در این گروه سنی وجود دارد. به طور خاص، بیشترین استفاده از زمان آنها صرف پیام‌های متنی می‌شود و سایر اشکال تماس با گذشت زمان افزایش می‌یابند. استفاده از تلفن همراه در نوجوانان به قدری مهم است که برخی از نوجوانان هرگز تلفن‌های همراه خود را در شب خاموش نمی‌کنند و رفتار هوشیاری را تقویت می‌کند که استراحت آنها را در شب دشوار می‌کند. به طور خاص، ۲۷ درصد از نوجوانان بین ۱۱ تا ۱۴ سال اعتراف می‌کنند که هرگز تلفن همراه خود را خاموش نمی‌کنند، رفتاری که با افزایش سن افزایش می‌یابد، به طوری که بین ۱۳ تا ۱۴ سال، از هر سه جوان، یک نفر هرگز تلفن همراه خود را خاموش نمی‌کند. در یک پژوهش، ساهین و همکاران (Sahin, 2013) دریافتند که بیشترین شاخص‌های استفاده مشکل‌ساز یا اعتیاد به تلفن همراه زمانی پیدا می‌شود که برای اولین بار نوجوانان کمتر از ۱۳ سال صاحب گوشی شخصی تلفن همراه می‌شوند.

تفاوت بر اساس جنسیت

تقریباً تمام مطالعات نشان می‌دهد که زنان دارای سطوح بالاتری از وابستگی و استفاده مشکل‌ساز از تلفن همراه نسبت به مردان هستند. استفاده از تلفن همراه در زنان به طور معمول با اجتماعی بودن، روابط بین فردی و ایجاد و حفظ تماس‌ها و ارتباطات غیرمستقیم مرتبط است. علاوه بر این، از تلفن همراه می‌توان برای جلوگیری از خلق و خوی ناخوشایند استفاده کرد، که منجر به رفتار بی‌حوصله و ناراحت‌کننده می‌شود (Ruiz, 2010). برای مردان، استفاده از تلفن همراه به طور همزمان بر اساس پیام‌های متنی، مکالمات صوتی و برنامه‌های بازی است و تمایل بیشتری نسبت به زنان به استفاده از تلفن

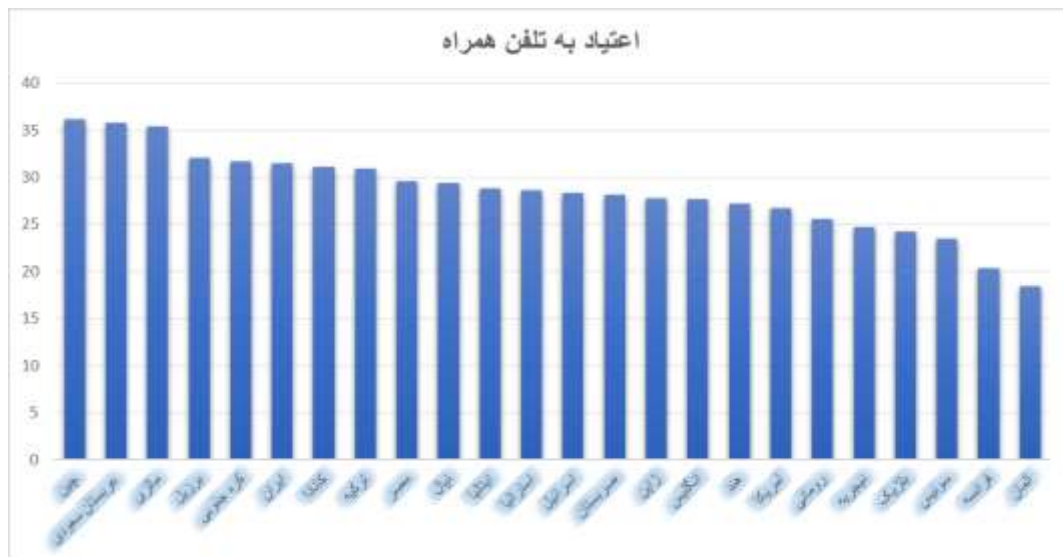
همراه خود در موقعیت‌های پرخطر نشان می‌دهند. مطالعه ای که توسط رابرتز و همکاران انجام شد (Roberts, 2014) نشان داد که مشکل سازترین برنامه‌ها تماس‌های صوتی، پیام‌های متنی و شبکه‌های اجتماعی هستند. خانم‌ها زمان بیشتری را نسبت به آقایان برای هر یک از این برنامه‌ها صرف می‌کنند، که منجر به رفتاری معطوف به روابط اجتماعی شدید و نزدیک می‌شود، در حالی که آقایان از زمان خود به روشی کاربردی‌تر و ابزاری‌تر استفاده می‌کنند. بنابراین، برای زنان، تلفن همراه وسیله‌ای برای تماس اجتماعی است که در آن پیام‌رسانی و شبکه‌های اجتماعی نقش مرتبط دارند، در حالی که برای مردان، نوع استفاده متنوع‌تری مشاهده می‌شود. این با استفاده از اینترنت متفاوت است، که نمایه معکوس را نشان می‌دهد و رفتار مشکل ساز بیشتر در مردان مشاهده می‌شود (Ruiz, 2010).

آموزش، سطح فرهنگی، و تفاوت‌های وضعیت اقتصادی

علیرغم فقدان شواهدی مبنی بر تفاوت سطح تحصیلی و اقتصادی در استفاده از تلفن همراه، مظاهری و نجارکلایی (۲۰۱۴) دریافتند که دانش‌آموزان خانواده‌هایی با سطوح فرهنگی و اقتصادی بالاتر، وابستگی بالاتری به تلفن همراه دارند، این واقعیت به انزوا و احساس تنهایی مربوط می‌شود. در همین راستا توکلی زاده و همکاران (۲۰۱۲) رابطه مستقیمی بین سطح تحصیلات و استفاده مشکل ساز را تأیید کردند که آن را به زمان دور از خانه و انزوای ناشی از دوره‌های طولانی مطالعه نسبت دادند. سانچز مارتینز و اوترو (۲۰۰۹) رابطه بین دانش‌آموزان و استفاده مشکل‌ساز از تلفن همراه، روابط منفی خانوادگی و والدین با سطح تحصیلات بالا و بدون مشکلات اقتصادی را تأیید کردند. آنها توضیح می‌دهند که این رابطه به دلیل نیاز به حفظ روابط اجتماعی جبرانی است. لویز-فرناندز و همکاران (۲۰۱۲) همچنین رابطه معنی داری بین استفاده دانش‌آموزان از تلفن همراه و سطح تحصیلات والدین مشاهده کردند. هر چه سطح تحصیلات پدر یا مادر بالاتر بود، استفاده از تلفن همراه با مشکل کمتری همراه بود. اگر والدین مدارک دانشگاهی داشتند، سرگرمی‌های تکنولوژیکی منحصر به فرد فرزندان‌شان کاهش می‌یافت. در همین راستا، لئونگ (۲۰۰۷) رابطه‌ای بین سطوح پایین اجتماعی-اقتصادی و تحصیلات و استفاده مشکل ساز از تلفن همراه پیدا کرد.

تفاوت‌های جغرافیایی و فرهنگی

منطقی است که فرض کنیم تفاوت‌های جغرافیایی و فرهنگی در مورد استفاده مشکل ساز از تلفن همراه وجود دارد. با این حال، داده‌های جغرافیایی قطعی کمیاب در مورد موضوع موجود است. به نظر می‌رسد که وابستگی بیشتر به تلفن همراه در کشورهای آسیای شرقی مانند کره وجود دارد که می‌توان آن را با عرضه قابل توجه تلفن همراه و نفوذ فناوری بالا در میان جوان‌ترین اقشار توضیح داد. شین (۲۰۱۴) یک مطالعه تطبیقی برای ارزیابی میزان وابستگی به اینترنت تلفن همراه دانشجویان دانشگاه در ایالات متحده و کره انجام داد. داده‌های آنها تأیید کرد که کره‌ای‌ها سطح وابستگی بیشتری (۱۱.۱۵٪) نسبت به آمریکایی‌ها (۶.۳۶٪) نشان دادند. نتایج پژوهش انجام شده توسط دانشگاه مک‌گیل در سال ۲۰۲۲ نشان داد که کاربران ایرانی در رتبه ششم اعتیاد به استفاده از گوشی موبایل قرار دارند (Olson, 2022). از میان ۲۴ کشور مورد بررسی، کشورهای چین، عربستان سعودی و مالزی در رده‌های اول تا سوم هستند و کشورهایی مانند آلمان و فرانسه که از جمله کشورهای در حال توسعه در عرصه دیجیتال به شمار می‌آیند، در بخش‌های انتهایی جدول جای گرفته‌اند (شکل ۱).



شکل ۱: جایگاه ششم ایران در اعتیاد به موبایل در بین ۲۴ کشور

۳. متغیرهای شخصیتی و روانی

مطالعات در مورد اعتیاد به تلفن همراه با هدف شناسایی متغیرها یا ویژگی‌های شخصیتی همراه با رفتار مشکل ساز یا اعتیاد آور است. از این نظر، می‌توان در مورد آسیب پذیری نیز صحبت کرد، تا جایی که برخی از این ویژگی‌ها می‌توانند پیش ساز یا پیش بینی کننده اعتیاد به مواد مخدر یا رفتارهای خاص باشند.

تکانشگری و احساس طلبی

تکانشگری یکی دیگر از ابعاد پیش بینی کننده سوء استفاده از تلفن همراه است که به طور سنتی در نظر گرفته می‌شود، قبلاً نقش آن را به عنوان یک عامل پیش ساز یا آسیب پذیر برای اعتیادهای رفتاری بررسی شده است مطالعات نشان داده که اضطراب، عدم پیش‌اندیشی و عدم پشتکار رابطه معکوس با خودکنترلی دارند. با این حال، فوریت، که به عنوان تمایل به تجربه تکانه‌های قوی تعریف می‌شود، مؤلفه‌ای است که استفاده مشکل‌ساز از تلفن همراه را به بهترین شکل پیش‌بینی می‌کند. بنابراین، یک امتیاز فوریت بالا به افزایش تعداد تماس‌ها، مدت زمان و تعداد پیام‌های متنی ارسال شده مربوط می‌شود. فوریت به طور مشابه با راهبردهای ناکافی برای خودتنظیمی هیجانی مرتبط است (Billieux, 2012).

احساس طلبی یک ویژگی شخصیتی است که شامل ابعاد هیجان و ماجراجویی، عدم بازداری، تجربه جویی و حساسیت به کسالت است. مشخصه آن نیاز به تجربیات جدید غیر معمول، متنوع و شدید، همراه با خطرات فیزیکی، اجتماعی، قانونی یا مالی است و اغلب با تکانشگری در رفتار اعتیاد آور همراه است. مطالعات قبلی رابطه‌ای بین خستگی اوقات فراغت و عزت نفس پیدا کرده‌اند. لئونگ (۲۰۰۸) تایید کرد که کسالت، اندازه‌گیری شده با مقیاس خستگی اوقات فراغت، احساس طلبی، با استفاده از مقیاس ماجراجویی، و عزت نفس از طریق مقیاس عزت نفس روزنبرگ پیش‌بینی کننده‌های مهم استفاده از اعتیاد به تلفن همراه هستند.

عزت نفس، هویت خود، خودکنترلی و محیط اجتماعی

مفاهیمی مانند عزت نفس، خودکنترلی یا خود هشیاری اجتماعی و وابستگی به محیط در اکثر مطالعات در مورد استفاده مشکل ساز از تلفن همراه یافت می شود. تاکائو و همکاران (۲۰۰۹) مشاهده کردند که استفاده مشکل ساز از تلفن همراه تابعی از نیاز به تأیید اجتماعی و خودکنترلی است اما ارتباطی با تنهایی ندارد. مطالعه Bhardwaj در سال ۲۰۱۴، رابطه ای بین اعتیاد به تلفن همراه و تنهایی پیدا کردند. پارک و همکاران (۲۰۱۰) دریافتند که تقلید از دیگران، عزت نفس پایین و اضطراب اجتماعی به سوء استفاده از تلفن همراه کمک می کند. با این حال، مانند سایر مطالعات، لزوماً مکالمات صوتی نیست، بلکه تعداد پیام‌های متنی است که اغلب نتیجه استفاده مشکل ساز است. والش و همکاران (۲۰۱۰) فرکانس استفاده از تلفن همراه را از دلالت یا وابستگی شخصی که توسط پرسشنامه مشارکت تلفن اندازه گیری شد، متمایز کرد. آنها معتقد بودند که هویت شخصی یا ارزش درک شده تلفن همراه برای خودکنترلی و تأیید دیگران، پیش بینی کننده فراوانی استفاده است، در حالی که هویت خود و تأیید دیگران وابستگی یا پیامدهای آن را تعیین می کند. یعنی وابستگی به تلفن همراه را با وابستگی به محیط اجتماعی مرتبط می دانستند. بعدها والش و همکاران دریافتند که هویت خود در سنین پایین فراوانی استفاده را پیش‌بینی می‌کند، در حالی که وابستگی یا دلالت شخصی با تلفن همراه روابط مهمی با زن بودن، جوان بودن، هویت شخصی و هنجارهای گروهی حفظ می‌کند.

۱. اثرات منفی اعتیاد به تلفن همراه در دانش آموزان

اعتیاد به تلفن مشکلی است که بر دانش‌آموزان در سراسر جهان تأثیر منفی می‌گذارد. به گفته فاروق، شاه و حافظ (۲۰۲۲)، ۲۴ کشور اعتیاد به تلفن را به عنوان یک مشکل فزاینده نگران کننده برای دانش آموزان می‌شناسند. مطالعه دیگری بر روی دانشجویان کالج در عربستان سعودی نشان داد که دانشجویان به طور متوسط ۶ تا ۱۱ ساعت در روز با تلفن خود می‌گذرانند و ۶۷ درصد از دانش آموزان به تلفن های خود معتاد هستند (Alotaibi et al., 2022). این آمار نشان دهنده تأثیر گسترده و نرخ بالای اعتیاد به تلفن در دانش آموزان در شهرها، کشور و سراسر جهان است. شیوع بالای اعتیاد به تلفن نگران کننده است زیرا پیامدهای منفی زیادی دارد که در ادامه به آن می‌پردازیم.

پیامدهای تحصیلی

پیامدهای منفی زیادی در ارتباط با اعتیاد به تلفن در ارتباط با سلامت کلی، رفاه و یادگیری دانش آموزان وجود دارد (گروسا، گی و بوچی، ۲۰۲۲). اعتیاد به گوشی‌های هوشمند با معدل پایین دانش‌آموزان مرتبط است (آلوتایی و همکاران، ۲۰۲۲؛ کارپینسکی، ۲۰۱۵) و تأثیر منفی بر تحصیلات کلی دانش‌آموزان دارد. برخی از مطالعات حتی ترک تحصیل را به عنوان پیامد منفی شماره یک اعتیاد به تلفن در دانش‌آموزان عنوان کرده‌اند (آلوتایی و همکاران، ۲۰۲۲؛ بای، چن، و هان، ۲۰۲۰). حل مسئله یک مهارت تحصیلی خاص است که تحت تأثیر اعتیاد به تلفن قرار می‌گیرد (فاروق، شاه، و حافظ، ۲۰۲۱). یک مطالعه رابطه کلی بین اعتیاد به گوشی هوشمند و زوال تحصیلی را نشان داد، که در آن یک افزایش انحراف استاندارد در استفاده از تلفن هوشمند باعث کاهش قابل توجهی در نمرات امتحان شد (Baert et al., 2020). این یافته‌ها تأثیر منفی اعتیاد به تلفن را بر معیارهای یادگیری و مهارت های مرتبط با موفقیت تحصیلی نشان می‌دهد. سایر پیامدهای منفی اعتیاد به تلفن به طور غیرمستقیم به موفقیت تحصیلی و یادگیری مربوط می‌شود.

علاوه بر پیامدهای منفی اعتیاد به تلفن در ارتباط با تحصیل، آثار زیانبار دیگری نیز وجود دارد که به سلامت دانش آموزان آسیب می‌رساند که ممکن است به نوبه خود بر عملکرد تحصیلی آنها تأثیر بگذارد. اضطراب و افسردگی به شدت با اعتیاد به تلفن همراه است (فاروق، شاه، و حافظ، ۲۰۲۱). تجربه اضطراب یا افسردگی ناشی از اعتیاد به تلفن با عملکرد تحصیلی ضعیف نیز همراه است (لپ، بارکلی و کاپینسکی، ۲۰۱۴). علاوه بر این، اعتیاد به تلفن با خواب ضعیف و عدم تحرک فیزیکی همراه است (آلوتایی و همکاران، ۲۰۲۲). اضطراب، کم خوابی و ورزش نکردن پیامدهای مرتبط با اعتیاد به تلفن هستند و ممکن است به اثرات منفی اعتیاد به تلفن بر پیشرفت تحصیلی و یادگیری کمک کنند.

حواس پرتی

همانطور که قبلاً بحث شد، اعتیاد به تلفن ممکن است منجر به موانع تحصیلی شود. مطالعات متعددی به دنبال توضیح علل بالقوه این همبستگی بوده اند. یک مطالعه نشان داد که عدم تمرکز به دلیل توجه به تلفن به جای تکالیف مدرسه ممکن است باعث افت تحصیلی شود (Alotaibi et al., 2022). مطالعه دیگری نشان داد که وسوسه استفاده از تلفن در حین کلاس یا تکالیف مدرسه حواس دانش آموزان را از تکمیل تحصیلات خود به بهترین شکل ممکن منحرف می‌کند (لپ، بارکلی و کارپینسکی، ۲۰۱۵). مطالعه ای دیگر نشان داد که دانش آموزان معتاد به تلفن همراه همیشه منتظر چیزی در تلفن خود بودند، مانند پیامکی از یک دوست یا اعلان یک «لایک» در شبکه‌های اجتماعی، این موضوع به شدت آنها را از تکالیف مدرسه منحرف می‌کند (لوین، ویت، و بومن، ۲۰۱۲). مشخص شد که دانش‌آموزانی که تلفن همراه خود را در اختیار ندارند نیز توانایی خود را برای تمرکز از دست می‌دهند و با پیش‌بینی و همچنین حضور واقعی یک اتفاق بالقوه جالب در تلفن‌هایشان حواس آنها پرت می‌شود. این مانع توانایی آنها برای یادگیری و موفقیت تحصیلی می‌شود. جدا از حواس پرتی، تمرکز، و انتظاری که به طور بالقوه باعث افت تحصیلی می‌شود.

زمان و مکان استفاده از تلفن همراه

یک مطالعه نشان داد که میزان استفاده از تلفن تنها عامل تعیین کننده مانع تحصیلی اعتیاد به تلفن نیست. زمان و مکانی که یک دانش آموز از تلفن استفاده می‌کند ممکن است تأثیر بیشتری بر احتمال معتاد شدن آنها و میزان پیامدهای منفی برای دانش آموزان داشته باشد. دانش‌آموزانی که در طول کلاس و یا اواخر شب از تلفن خود به میزان بیشتری استفاده می‌کنند، نسبت به دانش‌آموزانی که از تلفن خود در کلاس یا اواخر شب استفاده نمی‌کنند، شیوع بیشتری از اختلال در تمرکز، توجه و پردازش کلی یادگیری خود دارند (گروسا و بوچی، ۲۰۲۲). این یافته‌ها نشان می‌دهد که زمان و مکان استفاده از تلفن ممکن است عاملی باشد که باعث کاهش عملکرد تحصیلی در دانش آموزان معتاد به تلفن‌های خود می‌شود. علاوه بر پیامدهای منفی اعتیاد به تلفن در همه دانش آموزان، ممکن است برای گروه خاصی از دانش آموزان مضرتر باشد که در ادامه بررسی می‌شود.

تأثیر اعتیاد به تلفن بر دانش آموزان خانواده‌های اقتصادی-اجتماعی پایین

مطالعات در مورد تأثیر اعتیاد به تلفن بر دانش آموزان خانواده‌های با شرایط اقتصادی-اجتماعی پایین در مقابل خانواده‌های با شرایط اقتصادی-اجتماعی بالا به نتایج متفاوتی رسیده‌اند. برخی از مطالعات نشان داده‌اند که دانش آموزان خانواده‌های شرایط اقتصادی-اجتماعی متوسط و بالا به احتمال زیاد به تلفن‌های خود معتاد می‌شوند (الوتایی و همکاران، ۲۰۲۲؛ توکلی زاده، و همکاران، ۲۰۱۴). مطالعات دیگر نشان داده‌اند که دانش آموزان خانواده‌هایی با شرایط اقتصادی-اجتماعی پایین‌تر به احتمال زیاد به تلفن‌های خود معتاد می‌شوند (Matak, et al., 2017). چند توضیح بالقوه متفاوت برای این اختلاف یافته‌ها وجود دارد. یک توضیح برای اختلاف در یافته‌ها این است که مطالعاتی که شیوع بیشتری از اعتیاد به تلفن را در گروه‌های با شرایط اقتصادی-اجتماعی بالاتر نشان می‌دهد به این دلیل بود که در آن زمان دسترسی بیشتری به تلفن‌های هوشمند داشتند (توکلی زاده و همکاران، ۲۰۱۴). این مطالعه در سال ۲۰۱۴ منتشر شد، زمانی که این بیانیه اعتبار بیشتری به دلیل هزینه بالاتر فناوری گوشی‌های هوشمند داشت. تحقیقات جدیدتر نشان می‌دهد که دسترسی به تلفن‌های هوشمند در دانش آموزان با شرایط اقتصادی-اجتماعی پایین در حال افزایش است، زیرا انواع بیشتری از تلفن‌های هوشمند در دسترس هستند، هزینه‌ها کاهش می‌یابد و دسترسی گسترده‌تر به وای‌فای وجود دارد. استفاده کلی از گوشی‌های هوشمند از سال ۲۰۰۵ تا ۲۰۲۰ از ۳۵ به ۸۵ درصد افزایش یافته است و ۷۶ درصد از افرادی که با شرایط اقتصادی-اجتماعی پایین طبقه بندی می‌شوند، از سال ۲۰۲۰ یک گوشی هوشمند دارند (مرکز تحقیقات پیو، ۲۰۲۱). این یافته‌ها حاکی از آن است که زمانی شکاف بزرگ‌تری در دسترسی به گوشی‌های هوشمند بر اساس درآمد وجود داشت، اما این شکاف به‌طور قابل‌توجهی کاهش یافته است و گوشی‌های هوشمند را برای همه گروه‌های مردم در دسترس‌تر می‌کند.

تأثیر اعتیاد به تلفن برای دانش آموزان مقطع ابتدایی

مطالعات زیادی در مورد تأثیر اعتیاد به تلفن بر روی دانش آموزان مدارس ابتدایی انجام نشده است، احتمالاً به دلیل این واقعیت است که دانش آموزان ابتدایی در مقایسه با دانش آموزان بزرگتر دسترسی کمتری به تلفن همراه شخصی دارند (رودریگز-توریکو، سن مارتین، و جیمینز، ۲۰۲۳). با وجود این تصور، اعتیاد به تلفن همچنان در زندگی دانش آموزان دبستانی فراگیر است. یک مطالعه نشان داد که در سال ۲۰۲۱، ۴۳ درصد از کودکان ۸ تا ۱۲ ساله تلفن هوشمند و ۳۲ درصد از کودکان ۸ تا ۹ ساله تلفن هوشمند داشتند که نسبت به سال‌های گذشته افزایش یافته است (لوپیس، ۲۰۲۲). این یافته نشان می‌دهد که با پیشرفت تکنولوژی و گذر زمان دانش آموزان ابتدایی دسترسی بیشتری به گوشی‌های هوشمند پیدا می‌کنند که می‌تواند آنها را به اعتیاد سوق دهد.

مطالعه دیگری نشان داد که بزرگسالان جوان‌تر، برخلاف بزرگسالان مسن‌تر، بیشتر به تلفن‌هایشان معتاد می‌شوند، زیرا ناپخته‌تر و در نتیجه آسیب‌پذیرتر هستند (اولسون، و همکاران، ۲۰۱۱). این یافته منجر به این سؤال می‌شود که آیا می‌توان این را به دانش آموزان جوان‌تر، در سنین ابتدایی، به عنوان گروه نابالغ، بیشتر در برابر اعتیاد به تلفن آسیب‌پذیرتر هستند، تعمیم داد یا خیر؟ برای پاسخ به این سؤال، به طور خاص بر روی دانش آموزان دوره ابتدایی تحقیقات بیشتری لازم است. سوالی که بیشتر مورد تحقیق قرار گرفته است در خصوص پیامدهای منفی اعتیاد به تلفن به طور خاص برای دانش آموزان مقطع ابتدایی است که در ادامه به آن پرداخته خواهد شد.

پیامدهای منفی اعتیاد به تلفن برای دانش آموزان ابتدایی

پیامدهای منفی زیادی در رابطه با تحصیلات و رفاه کلی دانش آموزان دبستانی که به تلفن معتاد هستند، وجود دارد. یک مطالعه نشان داد که اعتیاد به تلفن در دانش آموزان ابتدایی با نافرمانی از قوانین مرتبط است (لی و چو، ۲۰۱۵). پیروی از قوانین یک ضرورت برای عملکرد در یک محیط آموزشی کلاس درس سنتی است که اهمیت پایبندی به قوانین را برای موفقیت تحصیلی نشان می دهد. مطالعه دیگری پیامد منفی اعتیاد به تلفن را برای یادگیری دانش آموزان ابتدایی به روشی غیرمستقیم نشان داد، با این یافته که اعتیاد به تلفن در دانش آموزان ابتدایی بر سلامت اجتماعی آنها تأثیر منفی می گذارد (رودریگز-توریکو، سن مارتین، و جیمنز، ۲۰۲۳). سلامت اجتماعی برای رفاه دانش آموزان و توانایی یادگیری آنها مهم است. علاوه بر تأثیرات غیرمستقیم اعتیاد به تلفن بر یادگیری دانش آموزان ابتدایی، تأثیرات مستقیم بیشتری نیز دارد. مطالعات دیگری که شواهد بیشتری را ارائه می کنند مبنی بر اینکه اعتیاد به تلفن بر افت تحصیلی دانش آموزان به طور مستقیم تر تأثیر می گذارد. این مطالعات نشان می دهد که دانش آموزان ابتدایی که به تلفن های خود معتاد بودند، احتمالاً از نظر یادگیری کلی خود تأثیر منفی می پذیرند (چوی، ۲۰۱۵)، و اعتیاد به تلفن مانع عملکرد آنها در کارهای مربوط به مدرسه می شود (رودریگز-توریکو، سن مارتین، و جیمنز، ۲۰۲۳). این یافته ها اثرات زیانبار اعتیاد به تلفن را بر پیشرفت تحصیلی و یادگیری دانش آموزان دبستانی نشان می دهد. در کنار پیامدهای منفی اعتیاد به تلفن برای دانش آموزان مقطع ابتدایی، دلایلی نیز برای تأثیر اعتیاد به تلفن بر دانش آموزان ابتدایی مطرح شده است.

علل احتمالی اعتیاد به تلفن در دانش آموزان ابتدایی

بسیاری از مطالعات تایید می کنند که دانش آموزان جوان تر به دلایل مختلف نسبت به دانش آموزان مسن تر نسبت به اعتیاد به تلفن همراه آسیب پذیرتر هستند. دانش آموزان جوان تر بیشتر از فناوری در زندگی روزمره خود استفاده می کنند، فناوری جدید را بیشتر تطبیق می دهند، و از تنوع بیشتری از فناوری ها استفاده می کنند (آلوتایی و همکاران، ۲۰۲۲). همه این عوامل در کنار هم باعث می شود دانش آموزان جوان تر تمایل بیشتری به استفاده از فناوری و تلفن داشته باشند و آنها را بیشتر در معرض سوء استفاده و اعتیاد قرار دهند. مطالعه دیگری نشان داد که ترکیبی از عوامل بیولوژیکی، روان شناختی، اجتماعی و تکنولوژیک در معتاد شدن دانش آموزان دبستانی به تلفن کمک می کند (رودریگز-توریکو، سن مارتین و جیمنز، ۲۰۲۳). به عنوان مثال، دانش آموزانی که کنترل خود ضعیفی دارند و به دنبال ارضای آنی هستند، احتمال بیشتری دارد که معتاد شوند، که به عوامل روانی مربوط می شود (لی و چو، ۲۰۱۵). دانش آموزانی که مورد غفلت قرار گرفته اند، مورد آزار و اذیت قرار گرفته اند، همسالان منحرف یا وابستگی ضعیفی به والدین دارند، احتمال بیشتری دارد که معتاد شوند، که این مورد به عوامل اجتماعی مربوط می شود (رودریگز-توریکو، سن مارتین، و جیمنز، ۲۰۲۳). این یافته ها نشان می دهد که گروه های خاصی از دانش آموزان ابتدایی بیش از سایرین مستعد اعتیاد به تلفن هستند، در حالی که این ایده را حفظ می کند که پیامدهای منفی شدید اعتیاد به تلفن برای دانش آموزان ابتدایی به عنوان یک کل وجود دارد. برای کمک به دانش آموزان ابتدایی که در برابر اعتیاد به تلفن آسیب پذیرتر هستند، داشتن روابط مثبت با معلمان و والدین، به ویژه مادران، مهم است، زیرا این امر خطر اعتیاد آنها به تلفن را کاهش می دهد (Song, 2021). اعتیاد به تلفن در دانش آموزان دبستانی، مانند اعتیاد به تلفن در همه دانش آموزان، امری شایع و نگران کننده است.

۵. بحث و نتیجه گیری

تحقیقات در مورد استفاده از گوشی های هوشمند در بین دانش آموزان گسترده است. اگرچه مطالعات متعددی روابط بین استفاده از تلفن همراه و دستاوردهای تحصیلی را بررسی کرده‌اند، بسیاری از این مطالعات یافته‌های متفاوتی را به دست آورده‌اند. یک پژوهش به بررسی اثرات اعتیاد به گوشی های هوشمند بر یادگیری پرداخت. نتایج مطالعه نشان داد که اعتیاد به گوشی های هوشمند بر یادگیری و عملکرد کلی تحصیلی دانش آموزان تأثیر منفی می‌گذارد. علاوه بر این یافته‌ها حاکی از آن است که هر چه استفاده از تلفن در حین مطالعه بیشتر باشد، تأثیر منفی بر یادگیری و پیشرفت تحصیلی بیشتر خواهد بود. نتایج نشان می‌دهد که مهارت‌ها و توانایی‌های شناختی مورد نیاز برای موفقیت تحصیلی و یادگیری دانش آموزان تأثیر منفی دارد. تحقیقات قبلی نشان می‌دهد که استفاده بیش از حد از گوشی‌های هوشمند در کلاس‌های درس می‌تواند عملکرد تحصیلی را مهار کند (لپ، بارکلی و کارپینسکی (۲۰۱۴). رابرتز، یایا و مانولیس (۲۰۱۴) دریافتند که اعتیاد به تلفن همراه می‌تواند بر عملکرد تحصیلی تأثیر منفی بگذارد زیرا توجه دانش آموزان در کلاس به دلیل استفاده از تلفن همراه مختل می‌شود و چنین اختلالی بر تحصیل آنها در خارج از کلاس تأثیر می‌گذارد. استفاده بیش از حد از تلفن همراه با حواس پرتی در کلاس همراه است (Froese et al., 2012). این مطالعات نشان می‌دهد که ارسال پیامک در کلاس تأثیرات منفی قابل توجهی بر عملکرد تحصیلی دانش آموزان دارد. با این حال، مطالعات کمی اثرات اعتیاد به گوشی های هوشمند را بر عملکرد تحصیلی دانش آموزان یافته‌اند (داس، ۲۰۱۴؛ لاو، ۲۰۱۷). اثرات مثبت اعتیاد به گوشی های هوشمند بر عملکرد تحصیلی دانش آموزان ممکن است با تغییر شیوه های اجتماعی مرتبط باشد که استفاده بیش از حد از گوشی های هوشمند را عادی می‌کند. علاوه بر این، Tessier (2013) دریافت که استفاده از گوشی های هوشمند به عنوان یک ابزار آموزشی می‌تواند یادگیری را افزایش دهد. وقتی دانش آموزان اجازه داشته باشند از تلفن همراه خود به‌عنوان وسیله کمک آموزشی در کلاس استفاده کنند، می‌تواند عملکرد تحصیلی را افزایش داده و به محیط‌های آموزشی کمک کند.

در مجموع، اعتیاد به گوشی های هوشمند یافته‌های متفاوتی را در میان محققان ایجاد کرده است. از این رو، هدف اصلی این تحقیق بررسی تأثیرات اعتیاد به گوشی‌های هوشمند بر عملکرد تحصیلی دانش آموزان است. یافته‌های گذشته دو جنبه مهم را برای درک تأثیرات اعتیاد به گوشی‌های هوشمند بر یادگیری نشان می‌دهند: (۱) این نتایج نشان می‌دهد که هر چه استفاده از تلفن در حین مطالعه بیشتر باشد، تأثیر منفی بر یادگیری و پیشرفت تحصیلی بیشتر خواهد بود. (۲) نتایج همچنین نشان می‌دهد که مهارت‌ها و توانایی‌های شناختی، که دانش آموزان برای موفقیت تحصیلی و یادگیری به آن نیاز دارند، می‌تواند تحت تأثیر منفی استفاده بیش از حد و اعتیادآور تلفن قرار گیرد. وقتی دانش آموزان در کنترل استفاده از تلفن هوشمند خود مشکل دارند، این احتمال وجود دارد که آنها اعتیاد به گوشی‌های هوشمند را تجربه کنند. این موضوع ممکن است نیازمند اجرای درمان های شناختی-رفتاری مختلف، مداخلات بالینی و راهبردهای خودمراقبتی باشد (Sunday و همکاران، ۲۰۲۱).

تفاوت در سبک زندگی و ضرورت انجام برخی امور روزانه از طریق فضای مجازی و اینترنت باعث شده سن خرید گوشی هوشمند برای فرزندان با کاهش قابل توجهی مواجه شود و به‌طور میانگین یک کودک در سن ۱۰ سالگی صاحب نخستین گوشی هوشمند خود شود. در همین راستا، میزان استفاده نوجوانان و جوانان از گوشی‌های هوشمند نیز افزایش داشته و این دسته از کاربران بخش زیادی از زمان خود را به صفحه نمایش این گوشی‌ها خیره می‌شوند. در پی نگرانی از این موضوع، دانشگاه‌های مختلف از جمله دانشگاهی در کره جنوبی، پژوهشی با این محوریت انجام داده و اثرات زیان‌بار استفاده از گوشی‌های هوشمند بر مغز کاربران را مورد بررسی قرار داده‌اند. نتایج برخی از این پژوهش‌ها نشان می‌دهد که احتمال بروز

مشکلات ذهنی از جمله استرس و افسردگی، در نوجوانانی که زمان زیادی از روز خود را صرف کار با این گجت‌ها می‌کنند به مراتب بالاتر از دیگر نوجوانان است. نتایج پژوهش‌های دیگری نیز از بروز مشکل در روابط اجتماعی افرادی که به استفاده از گوشی موبایل‌شان اعتیاد دارند حکایت دارد.

در این مطالعه برای شناخت رابطه بین اعتیاد به گوشی‌های هوشمند و عملکرد تحصیلی دانش‌آموزان به بررسی مطالعات گذشته و تجزیه و تحلیل آنها پرداختیم. نتایج نشان می‌دهد که ارسال پیامک، صحبت کردن و چت کردن، انجام چند کار در کلاس و پیامک و معاشرت بر عملکرد تحصیلی دانش‌آموزان تأثیر منفی می‌گذارد. یافته‌های این فراتحلیل با نتایج چندین مطالعه که اثرات منفی پیام‌های متنی در کلاس را نشان می‌دهند (دیتز و هنریش، ۲۰۱۴؛ مک‌دونالد، ۲۰۱۳)، انجام چند کار در کلاس، و معاشرت (روزگونجوک و همکاران، ۲۰۱۸) بر عملکرد تحصیلی دانش‌آموزان مطابقت دارد. این نتیجه نشان می‌دهد که دانش‌آموزان برای دستیابی به تعالی تحصیلی بالا نیاز به حفظ سطوح بالای توجه و خودتنظیمی در فعالیت‌های تحصیلی خود دارند. استفاده بیش از حد از گوشی هوشمند، زمان صرف شده با تلفن و ارسال پیامک بیش از حد همگی پیش‌بینی کننده عملکرد تحصیلی هستند (داس، ۲۰۱۴؛ فلیسونی و گودوی، ۲۰۱۸). نتایج نشان می‌دهد که وقتی دانش‌آموزی زمانی را با تلفن می‌گذراند تا از شیوه‌های زندگی روزمره خود غافل شود، درگیر استفاده بیش از حد از تلفن هوشمند یا ارسال پیامک بیش از حد با تلفن باشد، تمایل به کاهش معدل وجود دارد.

سال‌هاست که کاربران چینی در استفاده افراطی از فناوری‌های دیجیتال زبازد خاص و عام هستند؛ اما به نظر می‌رسد وضعیت در کشور خودمان نیز چندان مطلوب نیست. نتایج پژوهشی که اخیراً توسط دانشگاه مکیل انجام شده، از نرخ بالای اعتیاد کاربران ایرانی به گوشی‌های هوشمند حکایت دارد. از میان ۲۴ کشوری که در این پژوهش مورد مطالعه قرار گرفته‌اند، کشورهای چین، عربستان سعودی و مالزی در رده‌های اول تا سوم قرار دارند و ایران در رده ششم است (Olson, 2022). این درحالی است که عموماً کشورهایی که در گروه پیشگامان فناوری‌های دیجیتال قرار دارند، در رده‌های پایانی این فهرست قرار دارند. مثلاً در کمال تعجب، کاربران آمریکایی از نظر میزان اعتیاد به استفاده از گوشی‌های هوشمند در رده هجدهم جای گرفته‌اند و کشورهای سوئیس، فرانسه و آلمان نیز قرنشین این فهرست هستند. شرکت‌کنندگان در این مطالعه، افراد بین ۱۵ تا ۳۵ سال (میانگین سنی ۲۸/۸ سال) و بیشتر آنها نیز زن (۶۰ درصد) بودند. محققان برای استفاده چالش برانگیز از موبایل به هر کشور امتیازی بین ۱۰ تا ۶۰ دادند. در نهایت چین با کسب بیشترین امتیاز (۳۶) صدرنشین این فهرست شد.

در توجیه آمارهای اخیر از اعتیاد کاربران ایرانی به گوشی‌های هوشمندشان، می‌توان به علل زیادی اشاره کرد. در سال‌های اخیر ضریب نفوذ اینترنت در ایران رشد محسوسی را تجربه کرده و حالا دیگر بخش زیادی از کارها، از انجام امور بانکی و پرداخت قبوض تا گرفتن تاکسی اینترنتی و سفارش غذا، همگی از طریق همین گوشی‌های هوشمند انجام می‌شوند. این وابستگی زندگی روزمره ایرانیان به فناوری‌های موبایلی باعث شده با وجود بالا بودن قیمت این محصولات، همواره اقبال قابل توجهی به خرید آنها وجود دارد. به نظر می‌رسد یکی از دیگر از اصلی‌ترین علل اعتیاد جوانان ایرانی به گوشی‌های هوشمند و تمایل مداوم به کار با آن، محدود شدن بخش زیادی از سرگرمی‌های آنها به فضای مجازی و کم هزینه بودن وقت‌گذرانی در این فضا نسبت به انجام حضوری همان تعاملات باشد.

اعتیاد به تلفن همراه پیامدهای منفی زیادی در رابطه با عملکرد تحصیلی، سلامت کلی و رفاه دانش‌آموزان دارد. افت عملکرد تحصیلی به عنوان مضرترین اثر اعتیاد به تلفن برای دانش‌آموزان امروزی شناخته می‌شود. تحقیقات نشان می‌دهد که اعتیاد به تلفن در همه دانش‌آموزان، از جمله دانش‌آموزان خانواده‌های با شرایط اقتصادی-اجتماعی پایین و دانش‌آموزان مدارس

ابتدایی در حال گسترش است. دانش‌آموزان با شرایط اقتصادی-اجتماعی پایین به طور فزاینده‌ای به گوشی‌های هوشمند دسترسی پیدا می‌کنند، و مطالعات اخیر نشان می‌دهد که پیامدهای منفی اعتیاد به تلفن ممکن است در این جمعیت‌شناختی دانش‌آموزان شدیدتر باشد.

منابع

1. Sunday, O. J., Adesope, O. O., & Maarhuis, P. L. (2021). The effects of smartphone addiction on learning: A meta-analysis. *Computers in Human Behavior Reports*, 4, 100114.
2. Park, N., & Lee, H. (2012). Social implications of smartphone use: Korean college students' smartphone use and psychological well-being. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 15(9), 491-497.
3. Baert, S., Vujić, S., Amez, S., Claeskens, M., Daman, T., Maeckelberghe, A., ... & De Marez, L. (2020). Smartphone use and academic performance: correlation or causal relationship?. *Kyklos*, 73(1), 22-46.
4. Grant, J. E., Lust, K., & Chamberlain, S. R. (2019). Problematic smartphone use associated with greater alcohol consumption, mental health issues, poorer academic performance, and impulsivity. *Journal of behavioral addictions*, 8(2), 335-342.
5. Durak, H. Y. (2019). Investigation of nomophobia and smartphone addiction predictors among adolescents in Turkey: Demographic variables and academic performance. *The Social Science Journal*, 56(4), 492-517.
6. Olson, J. A., Sandra, D. A., Colucci, É. S., Al Bikaii, A., Chmoulevitch, D., Nahas, J., ... & Veissière, S. P. (2022). Smartphone addiction is increasing across the world: A meta-analysis of 24 countries. *Computers in Human Behavior*, 129, 107138.
7. Fjeldsoe, B. S., Marshall, A. L., & Miller, Y. D. (2009). Behavior change interventions delivered by mobile telephone short-message service. *American journal of preventive medicine*, 36(2), 165-173.
8. Sha, L., Looi, C. K., Chen, W., & Zhang, B. H. (2012). Understanding mobile learning from the perspective of self-regulated learning. *Journal of computer assisted learning*, 28(4), 366-378.
9. Thornton, P., & Houser, C. (2005). Using mobile phones in English education in Japan. *Journal of computer assisted learning*, 21(3), 217-228.
10. Nayak, J. K. (2018). Relationship among smartphone usage, addiction, academic performance and the moderating role of gender: A study of higher education students in India. *Computers & Education*, 123, 164-173.

11. Sussman, S., & Sussman, A. N. (2011). Considering the definition of addiction. *International journal of environmental research and public health*, 8(10), 4025-4038.
12. Shambare, R., Rugimbana, R., & Zhoua, T. (2012). Are mobile phones the 21st century addiction?. *African Journal of Business Management*, 6(2), 573.
13. Griffiths, M. (2005). A 'components' model of addiction within a biopsychosocial framework. *Journal of Substance use*, 10(4), 191-197.
14. Griffiths, M. (2000). Internet addiction-time to be taken seriously?. *Addiction research*, 8(5), 413-418.
15. Billieux, J., Maurage, P., Lopez-Fernandez, O., Kuss, D. J., & Griffiths, M. D. (2015). Can disordered mobile phone use be considered a behavioral addiction? An update on current evidence and a comprehensive model for future research. *Current Addiction Reports*, 2(2), 156-162.
16. Rozgonjuk, D., Saal, K., & Täht, K. (2018). Problematic smartphone use, deep and surface approaches to learning, and social media use in lectures. *International journal of environmental research and public health*, 15(1), 92.
17. Lepp, A., Barkley, J. E., & Karpinski, A. C. (2014). The relationship between cell phone use, academic performance, anxiety, and satisfaction with life in college students. *Computers in human behavior*, 31, 343-350.
18. Roberts, J., Yaya, L., & Manolis, C. (2014). The invisible addiction: Cell-phone activities and addiction among male and female college students. *Journal of behavioral addictions*, 3(4), 254-265.
19. Dietz, S., & Henrich, C. (2014). Texting as a distraction to learning in college students. *Computers in Human behavior*, 36, 163-167.
20. Froese, A. D., Carpenter, C. N., Inman, D. A., Schooley, J. R., Barnes, R. B., Brecht, P. W., & Chacon, J. D. (2012). Effects of classroom cell phone use on expected and actual learning. *College Student Journal*, 46(2), 323-332.
21. Ellis, Y., Daniels, B., & Jauregui, A. (2010). The effect of multitasking on the grade performance of business students. *Research in Higher Education Journal*, 8(1), 1-10.
22. Jacobsen, W. C., & Forste, R. (2011). The wired generation: Academic and social outcomes of electronic media use among university students. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 14(5), 275-280.
23. Junco, R., & Cotten, S. R. (2011). Perceived academic effects of instant messaging use. *Computers & Education*, 56(2), 370-378.
24. Junco, R., & Cotten, S. R. (2012). No A 4 U: The relationship between multitasking and academic performance. *Computers & Education*, 59(2), 505-514.
25. Dos, B. (2014). The relationship between mobile phone use, metacognitive awareness and academic achievement. *European Journal of Educational Research*, 3(4), 192-200.

27. Lau, W. W. (2017). Effects of social media usage and social media multitasking on the academic performance of university students. *Computers in human behavior*, 68, 286-291.
28. Tessier, J. (2013). Student impressions of academic cell phone use in the classroom. *Journal of College Science Teaching*, 43(1), 25-29.
29. Felisoni, D. D., & Godoi, A. S. (2018). Cell phone usage and academic performance: An experiment. *Computers & Education*, 117, 175-187.
30. Alavi SS, Maracy MR, Jannatifard F, Ojaghi R, Rezapour H. The psychometric properties of cellular phone dependency questionnaire in students of Isfahan: a pilot study. *J Educ Health Promot* (2014) 3:71. doi:10.4103/2277-9531.134822
31. Chóliz M, Villanueva V. Evaluación de adicción al móvil en la adolescencia. *Revista Española de Drogodependencias* (2011) 36:165–84
32. Sahin S, Ozdemir K, Unsal A, Temiz N. Evaluation of mobile phone addiction level and sleep quality in university students. *Pak J Med Sci* (2013) 29:913–8. doi:10.12669/pjms.294.3686
33. Billieux J. Problematic use of the mobile phone use: a literature review and the pathways model. *Curr Psychiatry Rev* (2012) 8:1–9. doi:10.2174/157340012803520522.
34. Farooq, O., Shah, S. A. M., & Hafeez, S. (2021). Smartphone Addiction Factors Effecting University Student Performance. *NUML International Journal of Business & Management*, 16(2), 1-13.
35. Lepp, A., Barkley, J. E., & Karpinski, A. C. (2015). The relationship between cell phone use and academic performance in a sample of US college students. *Sage Open*, 5(1), 2158244015573169.
36. Alotaibi, M. S., Fox, M., Coman, R., Ratan, Z. A., & Hosseinzadeh, H. (2022). Smartphone addiction prevalence and its association on academic performance, physical health, and mental well-being among university students in Umm Al-Qura University (UQU), Saudi Arabia. *International journal of environmental research and public health*, 19(6), 3710.
37. Gerosa, T., Gui, M., & Büchi, M. (2022). Smartphone use and academic performance: A pervasiveness approach beyond addiction. *Social Science Computer Review*, 40(6), 1542-1561.
38. Baert, S., Vujić, S., Amez, S., Claeskens, M., Daman, T., Maeckelberghe, A., ... & De Marez, L. (2020). Smartphone use and academic performance: correlation or causal relationship?. *Kyklos*, 73(1), 22-46.
39. Song, I. (2021). The Effects of Adolescents' Relationships with Parents and School/Institute Teachers as Protective Factors on Smartphone Addiction: Comparative Analysis of Elementary, Middle, and High School Levels in South Korea. *Asian Journal for Public Opinion Research*, 9(2), 106-141.