

حفظ بهداشت روانی در یادگیری سیار

هیدی دهناد

کارشناسی روانشناسی، دانشگاه پیام نور، مهاباد، ایران

چکیده

هدف از پژوهش حاضر بررسی حفظ بهداشت روانی در یادگیری سیار می باشد. مطالعه حاضر یک مطالعه مروری است که مواد لازم برای نگارش آن از طریق جستجوی پایگاه های اطلاعاتی و موتورهای جستجو و همچنین منابع کتابخانه ای موجود با ارائه کلید واژه های فارسی و انگلیسی، یادگیری سیار به دست آمد. بررسی مطالعات انجام گرفته در این زمینه بیانگر این است که در کنار مزایایی که یادگیری سیار دارد باید توجه داشت که استفاده ی بیش از حد از تلفن همراه اگر به عادت تبدیل شده شود، مشکلات روانی زیادی برای فرد به وجود می آورد و سلامت بهداشتی افراد را تحت تاثیر قرار می دهد. لذا استفاده زیاد از تلفن همراه و اینترنت سبب تنبلی های جسمی، تقویت کم تحرکی و کاهش روابط با دیگران در دنیای واقعی و در نتیجه انزوای اجتماعی می شود. هم چنین، این افراد بیشتر احتمال دارد که چاق شوند، تهاجمی باشند، احساس اضطراب کنند و در فراگیری فرآیندهای آموزشی کندتر عمل کنند و در نتیجه سلامت روانی آنها به خطر بیفتد. همچنین نتایج نشان می دهد که افرادی که بیش از حد از تلفن همراه استفاده می کنند از سلامت روانی کمتری نسبت به کسانی که کمتر از تلفن همراه استفاده می کنند دارند، بنابراین می توان نتیجه گرفت داشتن تلفن همراه به مدت طولانی سبب استفاده بیشتر آنان از تلفن شده و به نوعی تلفن جایگزینی برای دیدارهای آنان با خانواده و دوستان می گردد و در نتیجه عدم ارتباط چهره به چهره سبب کاهش سلامت روان در آنان می گردد. به طور قطع استفاده زیاد از تلفن همراه معضات و بحران های روحی و جسمی خاص خود را به همراه خواهد داشت که اگر به موقع تشخیص، به آن پرداخته نشود، می تواند سلامت روانی جامعه را با چالش های جدیدی روبرو کند.

واژه های کلیدی: یادگیری سیار، بهداشت روانی، آموزش الکترونیکی

۱-مقدمه

در حال حاضر فن آوری اطلاعات و ارتباطات، جزء اجتناب ناپذیر جهان معاصر شده است و به کار گیری این فن آوری در سراسر جهان به شکل قابل ملاحظه ای گسترش یافته و در کشورهای در حال توسعه، این تکنولوژی برای پروژه های مختلف توسعه مورد استفاده قرار گرفته است. بدون شک، این فن آوری بر کیفیت و کمیت آموزش و پژوهش نیز تأثیر گذار بوده است (رضایی راد و همکاران، ۱۳۹۹). از مهم ترین کاربردهای فن آوری اطلاعات و ارتباطات در فرآیند یاددهی و یادگیری، آموزش الکترونیکی است و آن شیوه ای نوین در آموزش است که به ارائه و اداره فرصت های یادگیری برای ارتقاء دانش و مهارت فراگیران از طریق اینترنت و شبکه های کامپیوتری می پردازد و ماهیت تحصیل و دانش اندوزی را از آموزش به یادگیری تبدیل کرده است (الملاح و همکاران^۱، ۲۰۲۰). یکی از نمودهای آموزش الکترونیکی، تکنولوژی موبایل است که مانند سایر تکنولوژی های ارتباطی به حوزه آموزش و یادگیری راه یافته است. این وسیله ارتباطی توانسته شیوه ی سنتی آموزش حضوری را تغییر داده و زمینه یادگیری فراگیران را در منزل، محل کار و حتی مسافرت هموار نموده و بسیاری از محدودیت ها و نا کارآمدی های نظام آموزشی را برطرف سازد. به طوری که این وسیله ارتباطی و اطلاعاتی به سبب ویژگی های خاص خود از جمله تکنولوژی مخابراتی، توانسته است نقش قابل ملاحظه ای در امر آموزش و یادگیری ایفا نماید (عنایتی و همکاران، ۱۳۹۳). استفاده از یادگیری سیار از آن جهت پر اهمیت شده است که آن، این توانایی را در فراگیران توسعه می دهد که مطالب مورد علاقه ی خود را یاد بگیرند و به طور آزادانه در هر زمان و هر مکان با دوستان خود تقسیم نمایند، به طوی که به دلیل وجود ارتباطات تعاملی توسط ابزارهای سیار، یادگیری مشارکتی و تعامل افزایش می یابد (تاچ و مونی^۲، ۲۰۰۸).

تعاریف گوناگونی برای آموزش سیار ارائه شده است که برخی از آنها این آموزش را مبتنی بر اینترنت و برخی به صورت بی سیم در نظر گرفته اند. اما در مجموع این آموزش را می توان آموزشی جهت فراگرفتن در هر مکان و هر زمان در نظر گرفت که بدون نیاز به اتصال فیزیکی و پیوسته به کابل های شبکه و از طریق ابزار سیار و قابل حملی همچون رایانه های قابل حمل، تلفن های همراه، دستیار دیجیتال شخصی و غیره محقق می شود (اکبرزاده و همکاران، ۱۳۹۸). همچنین براون^۳ (۲۰۰۳) یادگیری سیار را اینگونه تعریف می کند: فناوری های سیار می تواند یادگیری را به طور مؤثرتر از زمانی شکل دهد که ما از محیط های یادگیری الکترونیکی استفاده میکنیم. در خصوص استفاده از یادگیری سیار در محیط های آموزشی پژوهش هایی صورت گرفته است. نتایج پژوهش هاردی و همکاران^۴ (۲۰۰۷) نشان داد که یادگیری به کمک نرم افزارهای آموزشی بر پیشرفت تحصیلی، اعتماد به نفس و خودکارآمد بودن دانش آموزان تأثیر دارد. علیخانی و همکاران (۱۳۹۴) در پژوهش خودبه این نتیجه رسیدند که میزان یادگیری و یادداری در میان افراد آموزش دیده با روش یادگیری سیار، بیشتر از روش سنتی است. تحقیق دیگری که توسط کومار^۵ (۲۰۰۷) نشان داد که میزان پیشرفت دانش آموزانی که از طریق موبایل آموزش دیده اند، نسبت به سایر دانش آموزان از رشد بیشتری برخوردار بوده است. همچنین نتایج تحقیق تجربی وانگ^۶ (۲۰۰۹) نیز نشان داد که آموزش از طریق تلفن همراه، بیش تر از آموزش الکترونیکی، بر میزان یادگیری دانشجویان تأثیر داشته است.

¹ Al-Malah and et al

² Thatche & Mooney

³ Brown

⁴ Hurday et al

⁵ Kumar

⁶ Wang

در حالی که تلفن همراه ابزاری بی‌نهایت جذاب در ارتباطات و تعاملات بین اشخاص است، خطر استفاده آسیب‌زا از آن افزایش یافته است. و ممکن است بهداشت روانی فرد را به خطر بیناندازد (تاکاو و همکاران^۷، ۲۰۰۹). بهداشت روانی، به سلامت یا تعادل یا نرمالیت (بهنجاری) در ذهن، روان و رفتار گفته می‌شود، همین‌طور بهنجاری در احساس، ادراک، تفکر، قضاوت، هیجان، حافظه، گفتار و روابط بینفردی. روشن است که ضرورت این بهنجاری نبود بیماری روانی و پیامد و همراه آن رشد، شکوفایی، محبت، سازگاری و تعالی است (پاکزاد و همکاران، ۱۳۹۸). تلفن همراه از طریق انتشار سیگنال‌های رادیویی ارتباط برقرار می‌کند و قرار گرفتن در معرض میدان‌های الکترومغناطیسی با فرکانس رادیویی به عنوان یک خطر برای سلامتی روان مطرح شده است (تومی^۸، ۲۰۱۸). یافته‌های مطالعات گویای این نکته هستند جوانانی که در طول روز برای ساعات طولانی از تلفن‌های همراه استفاده می‌کنند احتمالاً با اختلالات روانی مواجه خواهند شد. بر این اساس اعتیاد به تلفن همراه می‌تواند بر روی وضعیت روانی افراد تأثیر گذارد (دسولا و همکاران^۹، ۲۰۱۷). تاکاشی^{۱۰} (۲۰۰۶) با بررسی نوجوانان در مدارس دریافت که دانش‌آموزان روزانه ۲۰۰ بار با تلفن همراه به دوستان خود ایمیل می‌فرستند و در صورت جلوگیری از این عمل آن‌ها دچار افسردگی می‌شوند. دانش‌آموزان مورد مطالعه رفتارهای اعتیادی و اجباری در استفاده از تلفن همراه را از خود نشان می‌دادند و این امر به عملکرد تحصیلی، سلامتی روانی و روابط با دوستان و اعضای خانواده آن‌ها آسیب رسانده است. در تحقیقی در عربستان سعودی، ۴۴٪ از شرکت‌کنندگان در تحقیق، مشکلاتی در سلامت عمومی از قبیل سردرد، اختلال در تمرکز، از دست دادن حافظه و توانایی شنیداری و خستگی در رابطه با استفاده از تلفن همراه گزارش کردند. در تحقیق دیگری ۳-۴٪ از کاربران تلفن همراه، مسائلی از قبیل تنش، خستگی، اختلال خواب و گیجی و بیش از ۲۰٪ شکایت از سردرد در رابطه با استفاده از تلفن همراه داشتند (مارلو و همکاران^{۱۱}، ۲۰۱۳).

با توجه به اینکه پژوهش‌های زیادی در مورد مزایای آموزش بسیار انجام گرفته است اما در مورد حفظ بهداشت روانی تحقیقات زیادی صورت نگرفته است در این پژوهش به بررسی حفظ بهداشت روانی در یادگیری بسیار می‌پردازیم.

۲- روش

مقاله حاضر یک مطالعه مروری است که مواد لازم برای نگارش آن از طریق جستجوی پایگاه‌های اطلاعاتی و موتورهای جستجو و همچنین منابع کتابخانه‌ای موجود با ارائه کلید واژه‌های فارسی و انگلیسی، یادگیری بسیار به دست آمد.

۳- بحث و نتیجه‌گیری

امروزه با ایجاد و توسعه فن‌آوری‌های نوین، شاهد حرکتی از آموزش استاد محور، کلاس محور، کتاب و جزوه محور به سوی آموزش فراگیر محور، برای هر فرد در هر زمان و مکان هستیم. دست‌یابی به این هدف، نیازمند فراهم‌آوری امکانات و تجهیزاتی است که بتواند در کنار روش‌های سنتی یا متداول آموزش، آموزشی مستقل، مادام‌العمر، طولانی‌مدت و مؤثر مهیا کند. پیشرفت در ابداع فن‌آوری‌های ارتباطاتی بی‌سیم برای متخصصان تعلیم و تربیت این قابلیت را فراهم آورده است که روش‌های آموزشی جدیدی را از این طریق ایجاد نمایند. به کمک فن‌آوری‌های ارتباطاتی بی‌سیم، فعالیت‌های آموزشی می‌

⁷ Takao & et al

⁸ Thomée

⁹ De-Sola and et al

¹⁰ Takeshi

¹¹ Marlo & et al

تواند به صورت سیار، همه زمانه و همه مکانه انجام پذیرد. یادگیری سیار زمینه ای را فراهم ساخته است که بسیاری از آرمان های آموزشی، مانند یادگیری مستقل، خودراهبری در یادگیری، یادگیری در هر مکان و زمان، استقلال فراگیر در امر یادگیری، حق انتخاب محتوا به حسب علائق، به رسمیت شناختن واقعی تر تفاوت های فردی دانش آموزان، آموزش و یادگیری مشارکتی و ارزیابی و ارائه سریع بازخورد از آموخته ها، قابل تحقق تر جلوه می کند. به نظر می رسد نیاز به یادگیری سیار برای آموزش مداوم از طریق شبکه های اجتماعی در آموزش عالی ایران که مخاطبین فراوان و با تنوع گسترده علائق، تجارب و نیازهای آموزشی دارد، بیشتر محسوس است. در کنار مزایایی که یادگیری سیار دارد باید توجه داشت که استفاده ی بیش از حد از تلفن همراه اگر به عادت تبدیل شده شود، مشکلات روانی زیادی برای فرد به وجود می آورد و سلامت بهداشتی افراد را تحت تاثیر قرار می دهد. لذا استفاده زیاد از تلفن همراه و اینترنت سبب تنبلی های جسمی، تقویت کم تحرکی و کاهش روابط با دیگران در دنیای واقعی و در نتیجه انزوای اجتماعی می شود. هم چنین، این افراد بیشتر احتمال دارد که چاق شوند، تهاجمی باشند، احساس اضطراب کنند و در فراگیری فرآیندهای آموزشی کندتر عمل کنند و در نتیجه سلامت روانی آنها به خطر بیفتد. در این راستا نتایج پژوهش صحبایی و همکاران (۱۳۹۵) نشان داد افرادی که بیش از حد از تلفن همراه استفاده می کنند از سلامت روانی کمتری نسبت به کسانی که کمتر از تلفن همراه استفاده می کنند دارند، بنابراین می توان نتیجه گرفت داشتن تلفن همراه به مدت طولانی سبب استفاده بیشتر آنان از تلفن شده و به نوعی تلفن جایگزینی برای دیدارهای آنان با خانواده و دوستان می گردد و در نتیجه عدم ارتباط چهره به چهره سبب کاهش سلامت روان در آنان می گردد. به طور قطع استفاده زیاد از تلفن همراه معضات و بحران های روحی و جسمی خاص خود را به همراه خواهد داشت که اگر به موقع تشخیص، به آن پرداخته نشود، می تواند سلامت روانی جامعه را با چالش های جدیدی روبرو کند.

۴- منابع

۱. اکبرزاده، نیلوفر؛ محمدخانی، کامران؛ ابوالقاسمی، محمود (۱۳۹۸)؛ ارزیابی اثربخشی به کارگیری الگوی یادگیری سیار مبتنی بر شبکه های اجتماعی در آموزش دانشگاهی؛ تحقیقات مدیریت آموزشی، ۱۰(۴۰)، ۱۷۷-۱۹۹.
۲. اکبرزاده، نیلوفر؛ محمدخانی، کامران؛ ابوالقاسمی، محمود (۱۳۹۹)؛ تدوین و اعتباریابی الگوی یادگیری سیار مبتنی بر شبکه های اجتماعی در آموزش عالی ایران؛ نشریه پژوهش در نظام های آموزشی، ۱۴(ویژه نامه)، ۲۰۷-۲۲۴.
۳. پاکزاد، عبدالعلی؛ رستمی، محمدحسن؛ جلالی، مهدی (۱۳۹۸)؛ بررسی روان شناختی آثار گناه و سلب ایمان بر کارکردهای تربیتی و بهداشت روان؛ قرآن و طب؛ ۴ (۲) : ۹۵-۱۰۰.
۴. رضایی راد، مجتبیغ ناصری، الهام (۱۳۹۹)؛ تاثیر آموزش مبتنی بر یادگیری سیار بر خود کارآمدی، خود کنترلی، خود تنظیمی و عملکرد تحصیلی دانش آموزان؛ فصلنامه فن آوری اطلاعات و ارتباطات در علوم تربیتی، ۱۰(۳) (پیاپی ۳۹)، ۱۲۵-۱۴۴.
۵. صحبایی، فائزه؛ شکری، سحر؛ دائمی، محمد؛ پورزادی، محمد (۱۳۹۵)؛ الگوی استفاده از تلفن همراه و ارتباط آن با وضعیت روانی دانشجویان دانشگاه های تهران؛ مجله علمی سازمان نظام پزشکی جمهوری اسلامی ایران؛ دوره ۳۴، شماره ۳، از صفحه ۲۳۳ تا صفحه ۲۴۰.

۶. علیخانی، فرشته؛ علیخانی، پرستو؛ اسلام پناه، مریم (۱۳۹۴)؛ آموزش به شیوه یادگیری سیار و تاثیر آن بر یادگیری، یادداری و انگیزه پیشرفت؛ نشریه: فن آوری اطلاعات و ارتباطات در علوم تربیتی؛ دوره ۵، شماره ۴ (پیاپی ۲۰)، از صفحه ۱۹ تا صفحه ۳۳.

۷. عنایتی، ترانه؛ یزدان پناه نوذری، علی؛ بهنام فر، رضا؛ غفاری همدانی، سیده صبا (۱۳۹۳)؛ کاربرد تلفن همراه در ارزیابی محتوای آموزشی به دانشجویان؛ دوماهنامه علمی- پژوهشی راهبردهای آموزش در علوم پزشکی؛ ۷ (۲): ۱۱۵-۱۲۰.

8. Al-Malah, D. A. R., Hamed, S. I., & Alrikabi, H. (2020). The Interactive Role Using the Mozabook Digital Education Application and its Effect on Enhancing the Performance of eLearning. *International Journal of Emerging Technologies in Learning (iJET)*, 15(20), 21-41.
9. Brown, T. H. (2003, June). The role of m-learning in the future of e-learning in Africa. In *21st ICDE World Conference (Vol. 110, pp. 122-137)*.
10. De-Sola, J., Talledo, H., Rubio, G., & de Fonseca, F. R. (2017). Development of a mobile phone addiction craving scale and its validation in a Spanish adult population. *Frontiers in psychiatry*, 8, 90.
11. Kumar, B. (2007). The international review of research in open distance learning, India, open university.
12. Marlo, lisa. Stone, A. & Bibbey, A. (2013) "Measuring Problematic Mobile Phone Use: Development & Preliminary Psychometric Properties of the Pumpscale, *Journal of Addiction*, 2013:1-7.
13. Takao, M, Takahashi, S. & Kitamura, M. (2009) Addictive Personality & Problematic Mobile Phone Use", *Cyber Psychology & Behavior*, 12:1-9.
14. Takeshi, S. (2006) "Internet Addiction among Students", *JMAJ*, 49(7): 279-283.
15. Thatcher, A., & Mooney, G. (2008). Managing Social Activity and Participation in Large Classes with Mobile Phone Technology. *International Journal of Interactive Mobile Technologies*, 2(3).
16. Thomée, S. (2018). Mobile phone use and mental health. A review of the research that takes a psychological perspective on exposure. *International journal of environmental research and public health*, 15(12), 2692.
17. Wang, P., & Ryu, H. (2009). Not SMS, but mobile quizzes: Designing a mobile learning application for university students. *International Journal of Mobile Learning and Organisation*, 3(4), 351-365.