

## مقاله‌ی پژوهشی

## بررسی میزان استفاده از وسایل ارتباطی نوپدید (اینترنت، ماهواره و تلفن همراه) در بین جوانان و ارتباط آن با اضطراب، استرس و افسردگی

\* الهه پوراکبران

کارشناسی ارشد روان‌شناسی بالینی، مدرس  
دانشگاه آزاد اسلامی، باشگاه پژوهشگران جوان  
و نخبگان، تربت حیدریه، ایران

## خلاصه

**مقدمه:** با توجه به شکل‌گیری وسایل ارتباطی نوپدید و اثرات آن در جامعه، پژوهش حاضر با هدف بررسی استفاده از این وسایل (تلفن همراه، اینترنت و ماهواره) در بین جوانان شهرستان تربت حیدریه و بررسی ارتباط آن با اضطراب، افسردگی و استرس در ایشان صورت گرفت.

**روش کار:** در این پژوهش توصیفی-همبستگی در تابستان سال ۱۳۹۲ تعداد ۲۰۹ نفر از جوانان شهرستان تربت حیدریه (۱۲۹ مرد و ۸۰ زن) با روش نمونه‌گیری تصادفی ساده انتخاب شدند و با استفاده از پرسش‌نامه‌های اضطراب، افسردگی و استرس (DASS-21)، اعتیاد به اینترنت یا تنگ، اعتیاد به گوشی همراه و اطلاعات جمعیت‌شناختی مورد بررسی قرار گرفتند. داده‌ها با استفاده از آمار توصیفی و تست‌های تی تک گروهی، تحلیل واریانس یک‌عاملی و ضریب همبستگی پیرسون تحلیل شدند.

**یافته‌ها:** میزان استفاده از تلفن همراه، اینترنت و ماهواره در بین جوانان تربت حیدریه به طور معنی‌داری بیشتر از متوسط جامعه‌ی ایرانی بوده و هم‌چنین میزان استفاده از این وسایل ارتباطی در مردان بیشتر از زنان ( $P=0/000$ ) و در افراد ۲۰ تا ۳۰ ساله بیشتر از سایرین بوده است. هم‌چنین بر اساس نتایج مشخص گردید که نمرات میزان اضطراب در افزایش استفاده از گوشی همراه، نمرات اضطراب و استرس در موارد افزایش استفاده از اینترنت و نمرات افسردگی و استرس در افزایش استفاده از ماهواره به طور معنی‌داری بالاتر بوده است ( $P<0/05$ ).

**نتیجه‌گیری:** بر اساس نتایج، میزان استفاده از وسایل ارتباطی بالا بوده و افزایش استفاده از این وسایل با نمرات افسردگی، اضطراب و استرس بالاتر در ارتباط است.

**واژه‌های کلیدی:** استرس، اضطراب، افسردگی، اینترنت، تلفن همراه، جوانان، ماهواره

\*مؤلف مسئول:

دانشگاه آزاد اسلامی، واحد تربت حیدریه،  
تربت حیدریه، ایران  
poorakbaran@rocketmail.com  
تاریخ وصول: ۹۳/۰۷/۰۶  
تاریخ تایید: ۹۳/۱۲/۱۸

## پی‌نوشت:

این مطالعه با تایید کمیته‌ی پژوهشی دانشگاه آزاد اسلامی واحد تربت حیدریه و بدون حمایت مالی نهاد خاصی انجام شده و نتایج آن با منافع نویسنده رابطه‌ای نداشته است. از همکاری جوانان شرکت‌کننده قدردانی می‌گردد.

**مقدمه**

اینترنت<sup>۱</sup> در سال ۱۳۷۳ به ایران وارد شد و از آن پس آمار کاربران اینترنت افزایش روزافزون یافت. به طوری که بر پایه‌ی گزارش وزارت ارتباطات و فناوری اطلاعات، تنها در چند سال اخیر شمار کاربران اینترنت در کشور، بیست و پنج برابر شده است (۱). بررسی‌ها نشان داده‌اند که ایران از نظر بهره‌مندی از اینترنت در میان ۱۷۸ کشور جهان، رتبه‌ی ۸۷ را دارد که بر پایه‌ی طبقه‌بندی اتحادیه‌ی جهانی مخابرات، از کشورهای متوسط به شمار رفته و ۳۵ درصد این کاربران را جوانان تشکیل می‌دهند. همچنین میانگین زمان صرف شده برای اینترنت ۵۲ دقیقه در هفته برآورد شده است (۱). هم‌زمان با دسترسی روزافزون و گسترده به اینترنت، شاهد گونه‌ای از وابستگی به نام اعتیاد اینترنتی هستیم که موضوع رو به رشد عصر فن‌آوری اطلاعات است. اعتیاد به معنای پدید آمدن شرایطی است که در آن، افراد به صورت جسمی و روانی به یک ماده‌ی خاص، به ویژه مواد مخدر وابستگی پیدا می‌کنند. بسیاری از پژوهشگران، مفهوم اعتیاد را برای توجیه گونه‌ی ویژه‌ای از رفتارهای مشکوک به کار می‌برند، زیرا یافته‌ها و نشانه‌های اعتیاد در این حالت نیز دیده می‌شود. انواع وابستگی‌های غیر ماده‌ای به عنوان اعتیادهای رفتارمحور، طبقه‌بندی می‌شوند. اعتیاد به اینترنت در این گونه از اعتیادها طبقه‌بندی می‌شود (۲، ۳).

این اختلال با اشتغال‌های ذهنی، میل یا رفتارهای کنترل نشده توجه به رایانه یا استفاده از اینترنت شناخته می‌شود که در نهایت به اختلال یا فشار روانی می‌انجامد (۴). همانند سایر گونه‌های اعتیاد، وابستگی به اینترنت نیز با علایمی هم‌چون اضطراب، افسردگی، کج خلقی، تفکرهای وسواسی، کناره‌گیری و ازهم‌گسیختگی روابط اجتماعی همراه است. از سوی دیگر با آن که روابط افراد در جهان مجازی افزایش می‌یابد، از روابط آنان در جهان واقعی کاسته می‌شود و احتمال افت عملکرد آموزشی آنان نیز بالا می‌رود (۵).

اگر چه اینترنت به عنوان یک فن‌آوری شگفت‌آور به شمار می‌رود اما بر مهارت‌های اجتماعی افراد تاثیر می‌گذارد. مهارت‌های اجتماعی به عنوان فرایند مرکبی دانسته شده که به فرد این توانایی را می‌دهد تا وی به گونه‌ای رفتار کند که دیگران او را با کفایت بدانند و هم چنین توانمندی‌های لازم برای انجام رفتارهای هدف‌مند و موفقیت‌آمیز را داشته باشد (۶).

مهارت‌های اجتماعی دربرگیرنده‌ی توانمندی‌های گوناگونی از جمله بیان هیجانی، خودتنظیمی، انعطاف‌پذیری اجتماعی، حساسیت اجتماعی و ابراز وجود است (۷). هر کدام از آن‌ها دربرگیرنده‌ی زیرمجموعه‌های

فرعی دیگری می‌باشند. بیان هیجانی به عنوان توانایی درک و بیان هیجانات در روابط میان فردی شامل مهارت‌هایی چون کنترل خشم، گشودن کشمکش‌ها و عذرخواهی می‌باشد. خودتنظیمی به عنوان یک فرایند یکپارچه‌ی رفتاری متشکل از مجموعه‌ای از رفتارهای سودمند موثر بر یادگیری است که مهارت‌هایی چون تماس چشمی، کنترل اضطراب و پاداش به خود را دربرمی‌گیرد. حساسیت اجتماعی به عنوان توانایی رمزگردانی نشانه‌های غیر کلامی دربردارنده مهارت‌های گوش دادن، پی بردن به احساسات دیگران و نشان دادن واکنش مناسب به آن‌ها است. انعطاف‌پذیری اجتماعی به عنوان توانایی مهار احساسات خویشتن در رویارویی با شرایط تنش‌زا مانند مهارت معرفی خود به دیگران و توانایی مهار موقعیت‌های نگران‌کننده می‌باشد. ابراز وجود، مولفه‌ی دیگر مهارت‌های اجتماعی است که به فرد این توانایی را می‌دهد که بدون زیر پا گذاشتن حقوق دیگران، به سود خویش عمل کرده، احساسات خود را صادقانه ابراز کند و مهارت‌هایی هم‌چون درخواست کمک و کمک به دیگران، مهارت نه گفتن و سپاسگزاری از دیگران را دربرمی‌گیرد (۸).

به دلیل این که در ارتباط‌های اینترنتی بر خلاف ارتباط‌های چهره به چهره، انعطاف‌پذیری بیشتری وجود دارد و افراد می‌توانند اطلاعات منفی را دربار‌ه‌ی خود حذف یا ویرایش کنند، این روابط ادامه یافته و در نتیجه به کاستی‌هایی در مهارت‌های اجتماعی می‌انجامد (۹). در اعتیاد به اینترنت، انگیزه‌ی فرد برای تعامل با دیگران کم شده و این امر اثرات منفی بر ارتباط شخص و تعاملات اجتماعی وی دارد (۱۰). تا کنون بررسی‌های چندی انجام شده است که نشان‌دهنده‌ی اثرات وابستگی به اینترنت در افت مهارت‌های اجتماعی و کناره‌گیری اجتماعی در معتادان به اینترنت می‌باشند (۱۱-۱۷).

ماهواره‌ها<sup>۲</sup> شبکه‌های تلویزیونی هستند که منشا پخش آن‌ها خارج از مرزهای ما است و سیاست‌های فرهنگی جمهوری اسلامی ایران بر آن حاکمیت ندارد و آزادانه به تبلیغات می‌پردازند. یکی از ویژگی‌های این شبکه‌های ماهواره‌ای این است که مرزهای ممنوعه در ارایه‌ی تبلیغات تجاری ندارند لذا نوع کالا و توجه به گرایش‌های شهروندان بدون محدودیت، از ویژگی‌های این شبکه‌ها است. شبکه‌های ماهواره‌ای با جاذبه‌های صدا، تصویر و حرکت قصد دارد مخاطبان را نسبت به خرید کالا تشویق و ترغیب نموده و در فرایند تصمیم‌گیری آن‌ها جهت خرید دخالت نماید. لذا با شناخت مخاطب، علایق او و شناخت تاثیرگذاری پیام می‌توان شرایط مناسبی برای تبلیغات ایجاد کرد و ماهواره یکی از وسایل حساس تبلیغاتی است که با پخش آگهی‌های

<sup>2</sup>Satellite

<sup>1</sup>Internet

عامل افسردگی و استرس، ضریب همبستگی  $0/53$  بین اضطراب و استرس و ضریب همبستگی  $0/28$  بین اضطراب و افسردگی بود (۲۱، ۲۲). اعتبار بازآزمایی این پرسش‌نامه در ایران نیز توسط سامانی و همکاران برای مقیاس افسردگی، اضطراب و استرس به ترتیب  $0/80$ ،  $0/76$  و  $0/77$  و آلفای کرونباخ برای افسردگی، اضطراب و استرس  $0/81$ ،  $0/74$  و  $0/78$  ارزیابی گردید (۲۳).

ب- *آزمون اعتیاد به اینترنت*: این پرسش‌نامه‌ی ۲۰ آیتمی توسط یانگ در سال ۱۹۹۶ ساخته شده است و به روش لیکرت نمره‌گذاری می‌شود. طبق این آزمون، افراد به سه دسته کاربر عادی اینترنت (نمره‌ی ۲۰ تا ۴۹)، کاربری با استفاده‌ی زیاد و دچار مشکلات (نمره‌ی ۵۰ تا ۷۹) و کاربر معتاد نیازمند درمان (نمره‌ی ۸۰ تا ۱۰۰) تقسیم می‌شوند. اعتبار درونی پرسش‌نامه بالاتر از  $0/92$  ذکر شده و اعتبار به روش بازآزمایی نیز معنی‌دار گزارش شده است (۲۴). علوی و همکاران در ایران، ضریب آلفای پرسش‌نامه را  $0/88$ ، روایی تصنیف  $0/72$  و پایایی بازآزمایی را  $0/82$  گزارش کردند (۲۵).

ج- *پرسش‌نامه‌ی سنجش اعتیاد به گوشی همراه*: این پرسش‌نامه در سال ۲۰۰۵ توسط بیانچی و فیلیس ارایه گردید و هدف آن سنجش میزان اعتیاد به گوشی همراه بوده و حاوی ۱۷ سؤال می‌باشد که به صورت لیکرتی از ۱ تا ۵ درجه نمره‌گذاری می‌شود. حداکثر میزان نمره ۸۵ بوده و نمره‌ی بالاتر نشان‌دهنده‌ی میزان اعتیاد و تعداد نشانه‌های بیشتر است. اعتبار این آزمون از طریق آلفای کرونباخ  $0/83$  و  $0/76$  به دست آمده و روایی آن  $0/89$  می‌باشد. نادری و حق‌شناس در پژوهشی به اعتبار و پایایی آن پرداختند. ضریب همبستگی به دست آمده  $I=0/30$  و ضرایب پایایی آن به روش آلفای کرونباخ  $0/80$  و به روش تصنیف  $0/57$  به دست آمد (۲۶).

د- *پرسش‌نامه‌ی اطلاعات جمعیت‌شناختی*: این پرسش‌نامه شامل جنس و سن بود. همچنین برای بررسی آسیب‌های ناشی از ماهواره به دلیل نبودن پرسش‌نامه‌ی خاص در این خصوص، از نمونه‌ی مورد مطالعه در مورد داشتن ماهواره، میزان ساعات استفاده از ماهواره، نوع برنامه‌هایی که تماشا می‌کردند و دلیل استفاده از برنامه‌های ماهواره پرسیده شد تا بتوان به آسیب‌های ناشی از ماهواره نیز دست یافت.

برای تجزیه و تحلیل داده‌های گردآوری شده در این پژوهش جهت رسیدن به اهداف تحقیق از آمار توصیفی، آزمون تی تک‌گروهی، تحلیل واریانس یک‌عاملی و ضریب همبستگی پیرسون استفاده شد.

## نتایج

در این مطالعه ۲۰۹ نفر از جوانان تربت حیدریه شرکت نمودند. جدول ۱ نتایج مربوط به میزان استفاده از تلفن همراه، اینترنت و ماهواره را در

تبلیغاتی قبل، بعد و بین برنامه‌های پربیننده می‌تواند توجه میلیون‌ها نفر از مردم جهان را به خود جلب نماید و از این نظر حایز اهمیت است. اگر چه ایران را نمی‌توان در زمره‌ی جوامع اطلاعاتی به شمار آورد زیرا ساخت‌های اطلاعاتی مناسب را هنوز به دست نیاورده است ولی دسترسی و استفاده از اینترنت و کانال‌های ماهواره‌ای در گروه‌های خاص به ویژه اقشار جوان بخشی از زندگی روزمره‌ی آن‌ها شده است (۱۸).

یکی دیگر از وسایل ارتباطی، گوشی‌های همراه<sup>۱</sup> است و از آسیب‌های جدی آن، برداشته شدن حریم‌ها و دسترسی راحت نوجوانان به ویژه دختران نوجوان و جوان به انواع اطلاعاتی است که می‌تواند آن‌ها را در معرض خطر قرار دهد (۱۹).

هم‌چنین بنا بر تحقیقات صورت گرفته، استفاده‌ی زیاد از وسایل ارتباطی نظیر تلفن همراه به خصوص در بین جوانان، با مشکلات روانی نظیر علائم افسردگی و مشکلات خواب در ارتباط است (۲۰).

با توجه پژوهش‌های مختلفی که در مورد تلفن همراه، اینترنت و ماهواره صورت گرفته است این پژوهش به دنبال میزان استفاده از تلفن همراه، اینترنت و ماهواره و رابطه‌ی آن با افسردگی، اضطراب و استرس در بین جوانان شهرستان تربت حیدریه می‌باشد.

## روش کار

جامعه‌ی آماری این پژوهش توصیفی-همبستگی که در تابستان ۱۳۹۲ انجام شده است را جوانان ۱۵ تا ۲۹ ساله‌ی ساکن شهرستان تربت حیدریه (سن در نظر گرفته شده از سوی سازمان ملی جوانان به عنوان جمعیت جوان مطرح شده است) تشکیل می‌دهند. با استفاده از فرمول کوکران، حجم نمونه حدود ۲۵۰ نفر به دست آمد که به روش نمونه‌گیری در دسترس انتخاب شدند. از این تعداد، ۲۰۹ نفر به طور کامل به پرسش‌نامه‌ها پاسخ دادند و برای دقت هر چه بیشتر پژوهش همین تعداد مورد بررسی قرار گرفت.

## ابزار پژوهش

الف- *مقیاس افسردگی، اضطراب و استرس (DASS-21)*: این مقیاس توسط لویانند با توجه به هم‌پوشی افسردگی و اضطراب و به منظور تعریف و اندازه‌گیری سازه‌های اضطراب و افسردگی ساخته شده است. در واقع این مقیاس، مجموعه‌ای از سه مقیاس خودسنجی است که برای اندازه‌گیری حالت‌های هیجانی منفی افسردگی، اضطراب و استرس طراحی شده است. هر مقیاس در این پرسش‌نامه ۵ سؤال را به خود اختصاص می‌دهد. به همین صورت، نمره‌ی فرد در مقیاس‌های اضطراب، افسردگی و استرس به دست می‌آید. نتایج محاسبه‌ی همبستگی میان عوامل سه‌گانه‌ی پرسش‌نامه حاکی از ضریب همبستگی  $0/48$  میان دو

<sup>1</sup>Cell Phone

<sup>2</sup>Depression, Anxiety and Stress Scale

بین ایشان نشان می دهد.

بیشتر از حد متوسط می باشد اما با توجه به میانگین فرضی، تفاوت استفاده از گوشی همراه نسبت به اینترنت و ماهواره بیشتر بوده است. جدول ۳، میزان استفاده از تلفن همراه، اینترنت و ماهواره با توجه به سن را نشان می دهد که برای بررسی آن از تحلیل واریانس یک سویه استفاده شد.

با توجه به تعداد سوالات پرسش نامه ها و با توجه به حداقل حد وسط و حداکثر نمرات ممکن، میانگین فرضی برای گوشی همراه ۴۹ و برای اینترنت ۴۴ و برای ماهواره ۱۷ در نظر گرفته شده است و با استفاده از آزمون تی تک گروهی مقایسه شد.

**جدول ۳- مقایسه ی میزان استفاده از تلفن همراه، اینترنت و ماهواره در گروه های سنی**

متغیر	گروه سنی	تعداد	میانگین	انحراف معیار	F	سطح معنی داری
گوشی همراه	۱۵-۲۰ سال	۱۸	۴/۷۶	۰/۹۱۳	۱۴/۱۶۸	۰/۰۰۰
	بین ۲۰ تا ۲۵ سال	۱۱۸	۵/۹۴	۲/۰۱		
	۲۵-۲۹ سال	۷۳	۵/۳۸	۱/۸۰		
اینترنت	۱۵-۲۰ سال	۱۸	۵/۳۳	۱/۶۸	۶/۵۳۶	۰/۰۰۲
	بین ۲۰ تا ۲۵ سال	۱۱۸	۵/۷۷	۱/۵۶		
	۲۵-۲۹ سال	۷۳	۵/۷۴	۱/۹۹		
ماهواره	۱۵-۲۰ سال	۱۸	۷/۶۱	۲/۴۲	۳۷/۲۶۴	۰/۰۰۰
	بین ۲۰ تا ۲۵ سال	۱۱۸	۸/۷۹	۲/۰۹		
	۲۵-۲۹ سال	۷۳	۸/۴۵	۲/۵۱		

با توجه به جدول ۳ مشاهده می شود استفاده از گوشی همراه، اینترنت و ماهواره در بین نمونه های مورد مطالعه با توجه به سن آن ها متفاوت است و این تفاوت معنی دار می باشد.

بررسی ارتباط میان استفاده از گوشی همراه، اینترنت و ماهواره با اضطراب، افسردگی و استرس توسط ضریب همبستگی پیرسون انجام گرفت که نتایج در جدول ۴ آمده است.

**جدول ۴- همبستگی میزان استفاده از تلفن همراه، اینترنت و ماهواره با اضطراب، افسردگی و استرس**

وسيله	متغیر	ضریب همبستگی	سطح معنی داری
تلفن همراه	اضطراب	۰/۶۳	۰/۰۰۰
	افسردگی	۰/۰۴۸	۰/۱۳۶
	استرس	۰/۱۲۴	۰/۰۸۹
اینترنت	اضطراب	۰/۵۹	۰/۰۰۱
	افسردگی	۰/۰۳۶	۰/۲۵۳
	استرس	۰/۵۸	۰/۰۰۵
ماهواره	اضطراب	۰/۱۱۲	۰/۲۰۱
	افسردگی	۰/۶۵	۰/۰۰۰
	استرس	۰/۵۷	۰/۰۰۱

با توجه به نتایج جدول ۴ می توان گفت به صورت معنی داری میزان

**جدول ۱- مقایسه ی میزان استفاده از تلفن همراه، اینترنت و ماهواره با میانگین جامعه**

وسيله	میانگین جامعه	انحراف معیار	درجه ی آزادی	تی	سطح معنی داری
گوشی همراه	۴۷/۵۳۸	۶/۱۵۸	۲۰۷	۱۱۱/۳۲۲	۰/۰۰۰
اینترنت	۴۳/۸۰۲	۷/۸۷۱	۲۰۷	۸۰/۲۵۲	۰/۰۰۰
ماهواره	۱۷/۵۶۷	۶/۲۹۳	۲۰۷	۴۰/۲۵۷	۰/۰۰۰

نتایج جدول ۱ نشان می دهد که میزان استفاده از تلفن همراه، اینترنت و ماهواره در بین نمونه های مورد مطالعه معنی دار بوده و بیشتر از حد متوسط می باشد اما به توجه به میانگین فرضی استفاده از گوشی همراه نسبت به اینترنت (۸۰/۲۵۲ در برابر ۴۳/۸۰۲) و ماهواره (۴۰/۲۵۷) در برابر (۱۷/۵۶۷)، بیشتر بوده است (۱۱۱/۳۲۲ در برابر ۴۷/۵۳۸).

جدول ۲ میزان استفاده از تلفن همراه، اینترنت و ماهواره را با توجه به جنسیت نمونه های مورد مطالعه نشان می دهد. با توجه به این که برای گوشی همراه ۱۷ سؤال، برای اینترنت ۲۰ سؤال و برای ماهواره ۷ سؤال در نظر گرفته شده است با توجه به وسط حداقل و حداکثر نمرات ممکن میانگین فرضی برای گوشی همراه در مردان ۵۰ و در زنان ۴۸ و برای اینترنت در مردان ۴۳ و در زنان ۴۴ و برای ماهواره در مردان ۱۹ و در زنان ۱۶ در نظر گرفته شده است که با استفاده از آزمون تی تک گروهی مقایسه شد.

**جدول ۲- مقایسه ی میزان استفاده از تلفن همراه، اینترنت و ماهواره در زنان و مردان**

متغیر	گروه (نفر)	تعداد	میانگین جامعه	انحراف معیار	درجه ی آزادی	تی	سطح معنی داری
گوشی همراه	مردان	۱۲۹	۵۱/۰۰۷	۰/۰۸۸	۱۲۸	۱۳۰/۰۰۰	۰/۰۰۰
	زنان	۸۰	۴۶/۵۳۷	۵/۶۵۴	۷۹	۷۳/۶۱۳	۰/۰۰۰
اینترنت	مردان	۱۲۹	۶۴/۴۴۵	۸/۷۲۰	۱۲۷	۵۷/۶۶۳	۰/۰۰۰
	زنان	۸۰	۴۲/۷۷۵	۶/۱۹۵	۷۹	۶۱/۷۵۷	۰/۰۰۰
ماهواره	مردان	۱۲۹	۱۸/۲۹۹	۳۵۸	۱۲۶	۳۲/۴۳۱	۰/۰۰۰
	زنان	۸۰	۱۶/۴۱۹	۶/۰۵۱	۷۹	۲۴/۴۲۰	۰/۰۰۰

نتایج جدول ۲ نشان می دهد که میزان استفاده از تلفن همراه، اینترنت و ماهواره در بین نمونه های مورد مطالعه با توجه به جنسیت آن ها معنی دار و

استفاده از تلفن همراه با اضطراب، استفاده از اینترنت با استرس و اضطراب و استفاده از ماهواره با استرس و افسردگی در ارتباط است.

### بحث

با توجه به گسترش روزافزون استفاده از دستگاه‌های ارتباطی جدید در جهان، نگرانی‌های زیادی در مورد اثرات احتمالی تشعشعات ساطع شده از آن‌ها بر سلامت موجودات زنده ایجاد شده است. یکی از مشکلات بزرگی که جامعه‌ی ما و بسیاری از جوامع با آن دست به گریبان هستند مسئله‌ی فرهنگ استفاده از فن‌آوری است. جدی‌ترین آسیب این وسایل از میان برداشته شدن حریم‌ها بین دختران و پسران نوجوان است که زمینه‌ی آسیب به حساب می‌آید (۲۶).

نتایج این پژوهش نشان داد میزان استفاده از تلفن همراه، اینترنت و ماهواره در بین نمونه‌ی مورد مطالعه در حد نامطلوبی و بیشتر از متوسط جامعه می‌باشد. همچنین میزان استفاده از تلفن همراه، اینترنت و ماهواره در بین نمونه‌های مورد مطالعه با توجه به جنسیت آن‌ها معنی‌دار و بیشتر از حد متوسط می‌باشد و در ارتباط با سن نیز یافته‌ها نشان داد که در افراد بین ۲۰ تا ۲۵ سال استفاده نادرست از رسانه‌های ارتباطی بیشتر از سایر گروه‌های سنی بوده است.

بسیاری از محققان معتقدند، استفاده از تلفن همراه، سبب شکل‌گیری نوعی اعتیاد می‌شود که درست مانند اعتیاد به مواد مخدر، الکل، پرخوری، رابطه‌ی غیر اخلاقی، بازی‌های رایانه‌ای، اینترنت و ... مخرب است. اعتیاد به استفاده از تلفن همراه در حقیقت تمایل شدید به رفتاری است که انجام می‌گیرد و احساسی که پس و پیش از آن، به فرد دست می‌دهد. معتادان به استفاده از تلفن همراه، از دوستان و خانواده فاصله می‌گیرند، انزواطلب می‌شوند، اولویت‌های سنی و اجتماعی نظیر تحصیل و اشتغال را پس می‌زنند و هنگامی که تلفن همراه در دسترسشان نیست، به آن فکر می‌کنند و از دوری‌اش ناراحت هستند (۹،۱۰).

هم‌چنین نتایج مطالعه‌ی حاضر در مورد ارتباط معنی‌دار استفاده از تلفن همراه و اضطراب با تحقیقات صورت گرفته در خصوص استفاده‌ی زیاد از وسایل ارتباطی نظیر تلفن همراه به خصوص در بین جوانان و ارتباط آن با مشکلات روانی نظیر علایم افسردگی و مشکلات خواب هم‌سو است (۲۰).

یکی دیگر از یافته‌های این پژوهش که در بین نمونه‌ی مورد مطالعه مشاهده شده بود استفاده‌ی نادرست از اینترنت بود که این هم آثار زیان‌باری از جمله از بین رفتن قبح روابط غیر اخلاقی در بین نوجوانان و

جوانان، به وجود آمدن روحیه‌ی خشونت‌گرایی در اثر تماشای فیلم‌های خشن، ترویج فرهنگ غربی و عناصر فرهنگی نادرست در جامعه که با سایر عناصر فرهنگی ما سنخیتی ندارد، تغییر و دگرگونی ارزش‌ها و هنجارهای جامعه، جای‌گزینی تفکرات مادی و دنیاگرایی به جای معنویات و اخلاق، بروز عوارض روحی و روانی ناشی از تماشای عکس-های مبتذل و مستهجن مانند احساس گناه، اضطراب، رفتارهای وسواسی و غیره، افزایش کجروی‌ها و انحرافات اجتماعی و روانی در بر دارد. این یافته با یافته‌های پژوهشی گزارش شده از سوی قاسم‌زاده و همکاران در مورد بررسی رابطه‌ی میان اعتیاد به اینترنت با تنهایی و مهارت‌های اجتماعی در دختران دبیرستانی شهر تهران، هم‌سو است. در تبیین این یافته می‌توان گفت، هنگامی که فرد به اینترنت معتاد شد، انگیزه‌اش برای تعامل با دیگران کم می‌شود که این امر خود اثرات منفی بر ارتباط شخصی و تعاملات اجتماعی وی دارد (۱۲). افزون بر آن بهره‌گیری بیش از حد از اینترنت سبب کاهش سلامت روانی می‌شود. اشخاصی که بیشتر از اینترنت استفاده می‌کنند، دوستی‌ها را کمتر حفظ کرده، مدت زمان کمتری را با بستگان خود می‌گذرانند، عوامل تنش‌زای بیشتری را تجربه می‌کنند و بیشتر احساس تنهایی و افسردگی می‌نمایند (۱۱،۱۰). این یافته‌ها با ارتباط اینترنت و اضطراب و استرس در مطالعه‌ی حاضر هم‌سو است.

هم‌چنین یافته‌های این پژوهش در مورد استفاده از ماهواره و ارتباط آن با افسردگی و استرس با تحقیقاتی که برنامه‌ها و تبلیغات ماهواره‌ای را از معضلات اجتماعی می‌دانند هم‌سو است. پرداختن به برنامه‌های آن‌آثاری از قبیل احساس گناه، پایین آمدن سطح رضایت‌مندی همسران، پرداختن به تجملات، دعوت به آرامش کاذب با اعتیاد به انواع قرص‌ها و غیره دارد (۲۷).

این مطالعه با محدودیت‌هایی نظیر عدم همکاری برخی شرکت-کنندگان مواجه بود و به دلیل انتخاب نمونه از یک شهر، تعمیم نتایج آن به سایر جمعیت‌ها محدود شده اما با انجام پژوهش‌هایی با نمونه‌ی بیشتر و از مناطق دیگر و پرداختن به عواملی مانند سطح تحصیلات و تاهل می-توان تعمیم‌پذیری نتایج را افزایش داد.

### نتیجه‌گیری

بر اساس نتایج، میزان استفاده از وسایل ارتباطی بالا بوده و افزایش استفاده از این وسایل با نمرات افسردگی، اضطراب و استرس بالاتر در ارتباط است.

### References

1. Shafie S. (2008). [Internet and its role in social life]. [cited 2008]. Available from: URL; [http://www.aftabir.com/articles/view/computer\\_internet\\_information\\_technologt/](http://www.aftabir.com/articles/view/computer_internet_information_technologt/). (Persian)
2. Lee W. Medical terms dictionary. Seoul: Academy Book; 1999.

3. Yong KS. Cyber disorders: The mental health concern for the new millennium. *Cyber Psychol Behav* 1999; 2(5): 475-9.
4. Weinstein A, Lejoyeux M. Internet addiction or excessive internet use. *Am J Drug Alcohol Abuse* 2010; 36: 277-83.
5. Samson J, Keen B. Internet addiction. [cited 2005]. Available from: URL; <http://www.notmykid.org/ParentArticles/internet>.
6. Harji O, Sanders C, Dickson D. [Social skills and interpersonal relationship]. Beigi. (translator). Tehran: Roshd; 2007. (Persian)
7. Segrin C, Taylor M. Positive interpersonal relationships mediate the association between social skills and psychological well-being. *Pers Individ Dif* 2007; 43: 637-46.
8. Segrin C, Hanzal A, Donnerstein C, Taylor M, Domschke T. Social skills, psychological wellbeing and the mediating role of perceived stress. *Anxiety Stress Coping* 2007; 20: 321-9.
9. Shaw S, Black DW. Internet addiction, definition, epidemiology and clinical management. *Central Nervous System Drug (CNS)* 2008; 22: 353-65.
10. Sadeghian E. [Effect of computer and internet on children and teenagers]. *Iran scientific communication monthly journal* 2008; 4(4): 78-86. (Persian)
11. Vizehsfar F. [Assessment prevalence of internet addiction in users of coffeenets in Lar city]. *Journal of fundamentals of mental health* 2006; 7: 27-33. (Persian)
12. Ghasemzadeh L, Shahraray M, Moradi A. [Assessment of prevalence of internet addiction and its relation with loneliness and self-esteem in high school students of Tehran]. *Education* 2008; 1: 41-68. (Persian)
13. Dargahi H, Razavi SM. [Internet addiction and its related factors in habitants of Tehran west, district 2]. *Payesh journal* 2008; 3: 265-72. (Persian)
14. Moody EJ. Internet use and its relationship to lineless. *Cyber Psychol Behav* 2004; 4(3): 393-401.
15. Cummings J, Butler B, Kraut R. The quality of online social relationships. *Communications of the ACM* 2002; 45: 103-8.
16. Whitty MT, McLaughlin D. Online recreation: The relationship between loneliness, internet self-efficacy and the use of the internet for entertainment purpose. *Comput Hum Behav* 2007; 23: 1435-46.
17. Engelberg E, Sjoberg L. Internet use, social skills, and adjustment. *Cyber Psychol Behav* 2004; 1: 41-7.
18. Mehdizadeh Sh, Abdollahi E. [Relationship between use of the internet and satellite in friendship day in Tehran youth]. *Journal of Iranian Society of Cultural and Community Studies* 2010: 161-84. (Persian)
19. Nastizai N. [The relationship between general health and internet addiction]. *Tabib-e-Shargh* 2009; 1: 57-63. (Persian)
20. Pedersen T. Heavy cell phone use linked to depression, sleep problems in young people. [cited 2012]. Available from: URL; <http://psychcentral.com/news/2012/06/17/heavy-cell-phone-use-linked-to-depression-sleep-problems-in-young-people/40262.html>
21. Lovibond PF, Lovibond SH. The structure of negative emotional states: Comparison of the depression anxiety stress scale (DASS) with the Beck depression and anxiety inventories. *Behav Res Ther* 1995; 33: 335-43.
22. Crawford JR, Henry JD. The Depression Anxiety Stress Scales (DASS): Normative data and latent structure in a large non-clinical sample. *Br J Clin Psychol* 2003; 42: 111-31.
23. Samani S, Jokar B, Sahragard N. [Resilience, mental health and life satisfaction]. *Iranian journal of psychiatry and clinical psychology* 2007; 13(3): 290-95. (Persian)
24. Man SL. Prediction of internet addiction for undergraduates in Hong Kong. Hong Kong: Baptist University; 2006: 23.
25. Alavi SS, Eslami M, Meracy MR, Najafi M, Jannatifard F, Rezapour H. Psychometric properties of Young internet addiction test. *J Behav Sci* 2010; 4(3): 7-8..
26. Naderi F, Haghshenas F. [Relationship between impulsivity and loneliness, with the use of mobile phones among male and female students]. MS. Dissertation. Ahvaz: Islamic Azad University, 2008. (Persian)
27. Jalali M, Moeenoddin N. [Introduction to satellite pathology among young people]. *Proceeding of National Congress of Youth Pathology*, 2011: 5. (Persian)