بررسی علل اعتیاد به تلفن هوشمند و رابطه آن با اضطراب و افسردگی

فاطمه شاه رجبیان[1]، سید جواد عمادی چاشمی[2]

۱. دانشجوی ارشد روانشناسی بالینی دانشگاه خوارزمی، ایران.

۲. دانشجوی کارشناسی ارشد روانشناسی بالینی دانشگاه شهید بهشتی، ایران. (نویسنده مسئول).

مجله پیشرفت‌های نوین در علوم رفتاری، دوره پنجم، شماره چهل و چهارم، خردادماه ۱۳۹۹، صفحات ۴۲-۲۵

چکیده

یکی از پدیده‌هایی که در قرن بیستم زندگی بشر را دگرگون کرده است و همچنان به رشد فزاینده خود ادامه می‌دهد، تلفن هوشمند است. به‌طورکلی استفاده از تلفن هوشمند در سرتاسر جهان نقش مهمی را در روابط بازی می‌کند. از زمانی که استفاده از تلفن‌های هوشمند رایج شده سوالی که ذهن بسیاری از پژوهشگران را به خود مشغول کرد این بود که آیا استفاده بیش‌ازحد از تلفن هوشمند می‌تواند منجر به اعتیاد گردد یا خیر. تشخیص اعتیاد به تلفن هوشمند با استفاده بیش‌ازحد از آن و اشتغال ذهنی به آن مشخص می‌شود. در سال‌های اخیر ادبیات مربوط به اعتیاد به تلفن هوشمند رشد چشمگیری داشته است. بااین‌وجود رابطه‌ی آن با طبقه‌بندی‌های موجود در آسیب‌شناسی روانی هنوز به‌خوبی روشن نشده است. در این پژوهش جهت بررسی مفهوم استفاده مشکل‌ساز از تلفن‌های هوشمند و همچنین بررسی علل احتمالی این استفاده مشکل‌ساز و رابطه آن با اختلالات روانی ازجمله اضطراب و افسردگی، پایگاه‌های داده معتبر داخلی و خارجی جستجو شده و نتایج مقالات مرتبط غربال‌شده مورد ارزیابی قرار گرفتند. یافته‌ها نشان داد که اضطراب و افسردگی به‌طور معناداری با اعتیاد به تلفن همراه رابطه دارد. بیشتر مقالات رابطه بین استفاده مشکل‌ساز از تلفن همراه با افسردگی، اضطراب، استرس حاد و عزت‌نفس پایین را بررسی کرده بودند. دراین‌بین، بدون در نظر گرفتن سایر متغیرهای مرتبط، شدت افسردگی همواره با استفاده مشکل‌ساز از تلفن‌های هوشمند مرتبط بوده است که نشان‌دهنده حداقل اندازه اثر متوسط می‌باشد. اضطراب نیز همواره با استفاده مشکل‌ساز از تلفن‌های هوشمند مرتبط بود اما اندازه اثر کوچکی داشت. استرس هم همواره به‌گونه‌ای و با اندازه اثر کوچک تا متوسط مرتبط بود. عزت‌نفس به‌صورت ناپیوسته و با اندازه اثر کوچک تا متوسط مرتبط بود. با بررسی آماری سایر متغیرهای مرتبط متوجه شدیم که آن‌ها اندازه اثر کوچک‌تری دارند.

واژه‌های کلیدی: اعتیاد به تلفن هوشمند، آسیب‌شناسی روانی، اضطراب، افسردگی، استفاده مشکل‌ساز از تلفن هوشمند

[Downloaded from ijndibs.com on 2026-11-17]

مقدمه

تلفن‌های هوشمند دستگاه‌های محبوبی هستند که قادر به پردازش اطلاعات بیشتری نسبت به سایر تلفن‌ها هستند. علاوه بر اینکه تلفن‌های هوشمند برای ارتباطات کاربرد دارد، بسیاری از ویژگی‌های دیگر ازجمله بازی‌ها، دسترسی به اینترنت و شبکه‌های اجتماعی، پیام‌رسانی، فیلم‌ها و امثال این‌ها را نیز شامل می‌شوند (دمیرسی[1] و همکاران، ۲۰۱۵). به‌طورکلی تلفن‌های هوشمند در ارتباطات نقش مهمی را ایفا می‌کنند و برای کاربران خود نیز امکانات فراوانی فراهم ساخته است (اسماعیلی نسب و همکاران، ۲۰۱٤؛ زنجانی و همکاران، ۱۳۹۷). تلفن‌های هوشمند در جامعه مدرن امروزی در سطح جهان فراگیر هستند. نظرسنجی پیو نشان می‌دهد که ۷۲٪ آمریکایی‌ها دارای تلفن هوشمند هستند و میانگین جهانی آن ٤۳٪ است اما بااین‌حال، برای بسیاری از افراد، استفاده مشکل‌ساز از گوشی هوشمند اثرات مخربی را به همراه دارد (الهای[2] و همکاران، ۲۰۱٦). در تاریخ مثال‌های متعددی از فناوری‌هایی است که در ابتدا با شور و اشتیاق وارد اجتماعات بشری شده‌اند اما باگذشت زمان پیامدهای منفی پیش‌بینی‌نشده آن فناوری‌ها، خود را نشان داده‌اند (تنر[3]، ۱۹۹۷؛ سلیمانی و همکاران، ۱۳۹۵). تلفن هوشمند در جامعه به پیامدهای مختلفی منجر گردیده است. وابستگی به تلفن هوشمند و اعتیاد به استفاده از آن‌یکی از شایع‌ترین مسائل در ارتباط با فناوری تلفن هوشمند می‌باشد (زنجانی و همکاران، ۱۳۹۷). "استفاده مشکل‌ساز از تلفن هوشمند " (PSU) ساختاری است که اغلب به‌صورت استفاده بیش‌ازحد از تلفن هوشمند شخصی تعریف می‌شود که در کار، مدرسه یا روابط اجتماعی تداخل ایجاد می‌کند (بیلیو[4] و همکاران،۲۰۱۵؛ ولنیویچ[5]و همکاران، ۲۰۱۸). PSU با استفاده مشکل‌ساز از اینترنت ارتباط دارد (کوس[6] و همکاران، ۲۰۱٤؛ ولنیویچ وهمکاران، ۲۰۱۸) و هر دو ساختار، نشانه‌های مشاهده‌شده در اختلالات مصرف مواد را شامل می‌شوند (ولنیویچ وهمکاران، ۲۰۱۸). محققان معتقد هستند که مانند انواع اعتیاد مثل اعتیاد به مواد مخدر، الکل، پرخوری، بازی‌های رایانه‌ای و اینترنت، استفاده بیش‌ازحد از تلفن‌های هوشمند نیز می‌تواند در ذهن و اعصاب کاربران نوعی اعتیاد ایجاد کند (احمدی و همکاران، ۲۰۱٤). افراد معتاد به تلفن همراه قادر نیستند که از تلفن همراه خود دور بمانند و از هر ترفندی استفاده می‌کنند تا بتوانند به‌صورت دائمی از آن استفاده کنند. درواقع این نوع اعتیاد از علاقه فراتر رفته و به‌نوعی جنون در دسترس بودن تبدیل می‌شود (آزوکی[7]، ۲۰۰۸؛ سلیمانی و همکاران، ۱۳۹٦).

برای تشخیص اعتیاد به اینترنت و اعتیاد به تلفن هوشمند، ابتدا مشاهده ویژگی‌هایی شبیه علائم وابستگی دارویی با استفاده از ملاک‌های راهنمایی تشخیصی و آماری اختلالات روانی ویرایش چهارم (DSM-IV) انجام شد (آرمسترانگ[8]، ۲۰۰۰؛ بیدی و همکاران، ۱۳۹۱). محققان دیگر نیز آن‌ها را به‌عنوان اختلال کنترل تکانه معرفی کردند (یانگ[9]، ۱۹۹۹؛ بیدی و همکاران، ۱۳۹۱). بر

1. Demirci
2. Elhai
3. Tenner
4. Billieux
5. Wolniewicz
6. Kuss
7. Azuki
8. Armstrong
9. Young

[Downloaded from ijndibs.com on 2026-11-17]

اساس دیدگاه گریفیتز، اعتیاد به تکنولوژی به‌طور عملیاتی می‌تواند به‌عنوان اعتیاد غیر شیمیایی (رفتاری) که شامل تعامل انسان و دستگاه است، تعریف شود. این اعتیاد ممکن است انفعالی (مانند تلویزیون) یا فعال (مانند بازی‌های رایانه‌ای) باشد و معمولاً جنبه‌های القاکننده و تقویت‌کننده‌ای دارد که ممکن است به افزایش تمایل به اعتیاد کمک کند (سپهریان و جوکار، ۱۳۹۱). بر اساس این دیدگاه جزء اصلی اعتیاد، اعتیاد رفتاری است که اجزای آن عبارت‌اند از: ۱-برجستگی (که فعالیت معینی، مهم‌ترین فعالیت زندگی شخص می‌شود و بر تفکر، احساس و رفتار فرد تسلط می‌یابد)؛ ۲-تغییر خلق؛ ۳-تحمل (تمایل بیشتر برای استفاده)؛ ٤- نشانه‌های کناره‌گیری؛ ٥-تعارض (شامل تعارض بین فردی یا تعارض درون فردی)؛ ٦- بازگشت یا عود (داوود آبادی، ۱۳۸٤؛ سپهریان و جوکار، ۱۳۹۱). علی‌رغم مزایایی که شبکه‌های اجتماعی دارند و افزایش کارایی تلفن‌های همراه به‌ویژه گوشی‌های هوشمند، بسیاری از افراد بیش‌ازحد از تلفن‌های خود استفاده می‌کنند به‌طوری‌که زندگی روزمره آن‌ها را مختل می‌سازد (کلیتون[1] و همکاران، ۲۰۱۵). استفاده مشکل‌ساز از تلفن‌های همراه با خطراتی همراه است، که ازجمله آن می‌توان به ارسال پیام هنگام رانندگی که منجر به آسیب و مرگ می‌شود اشاره کرد (کازولینو[2] و همکاران، ۲۰۱٤). همچنین با انواع آسیب‌شناسی روانی، ازجمله اضطراب و افسردگی همراه است (دمیرسی و همکاران، ۲۰۱۵). یکی از مشکلاتی که با استفاده بیش‌ازحد از تلفن همراه رابطه دارد، افسردگی است. تحقیقات حاکی از آن است که نسبت به سایر افراد، افراد افسرده برای پر کردن اوقات فراغت خود تمایل بیشتری به استفاده از تلفن همراه دارند و درواقع این‌طور می‌توان گفت که برای این افراد تلفن همراه راهی برای فرار از مشکلات واقعی، احساس گناه، تنهایی، اضطراب یا افسردگی به شمار می‌رود (خزاعی و همکاران، ۲۰۱۳). علاوه به راین، بر اساس تحقیقات انجام‌شده اضطراب نیز با اعتیاد به تلفن همراه رابطه دارد. مطالعه ۲٦۹ دانش‌آموز تایوانی نشان داد که اضطراب با اعتیاد به تلفن همراه رابطه مثبت دارد (هونگ، چیو و هوانگ ۲۰۱۲؛ هیوی و همکاران، ۲۰۱۷). یک مطالعه جدیدتر از ۱٥۲ دانشجوی دانشگاه کارشناسی ارشد کانادا نشان داد که استفاده از تلفن همراه با اضطراب اجتماعی رابطه دارد (ساپاچ، راکمن و کلارک، ۲۰۱٦؛ هیوی و همکاران، ۲۰۱۷). یک مطالعه دیگر از ۳۱٦ دانشجوی کارشناسی ارشد ترکیه، رابطه بین اعتیاد به گوشی‌های هوشمند و اضطراب را بررسی کرده و نشان داد که رابطه بین آن‌ها مثبت است (هیوی و همکاران،۲۰۱۷). با توجه به اهمیت بالای مهار و کنترل اعتیاد به تلفن همراه و اهمیت توجه به اختلال‌های همبود با این اختلال که می‌تواند به‌نوعی در مهار و شناسایی بهتر ماهیت این اختلال مؤثر باشد، انجام پژوهش در این زمینه جهت استخراج مدل‌های پیشگیری و درمان ضروری به نظر می‌رسد.

[1]. Clayton
[2]. Cazzulino

[Downloaded from ijndibs.com on 2026-11-17]

روش پژوهش

با استفاده از پایگاه‌های جستجوی Google Scholar، Sid و سیویلیکا و کلیدواژه‌های Addiction، Smart Phone Problematic Use، Depression، Anxiety و یا اعتیاد، استفاده مشکل‌ساز از تلفن‌های هوشمند، افسردگی و اضطراب و مقالاتی که در پایگاه‌های Sience direct و Elsevier هم‌چنین در مجلات و پایگاه‌های علمی معتبر داخلی مانند ایرانداک، سید و سیویلیکا و خارجی که عمدتاً تخصصی و مرتبط با اعتیاد چاپ‌شده بودند. بیش از ۹۰ مقاله که مطالعات مقطعی بوده و در بررسی‌های خود حجم قابل‌توجه‌تری را موردمطالعه قرار داده بودند موردنظر قرار گرفت. به‌طوری‌که در مطالعات کمی حدود ۱۰۰ نمونه و در مطالعات کیفی حداقل ٤٠ نمونه ملاک انتخاب بوده‌اند و هم‌چنین مقالاتی که در بین مقالات هم‌زمان با خود از ارجاعات بیشتری برخوردار بودند شانس انتخاب بیشتری داشتند. لازم به ذکر است معمولاً مقالاتی که مدت‌زمان بیشتری از انتشار آن‌ها می‌گذرد ارجاعات بیشتری نسبت به مقالات جدیدتر دارند و در بررسی این پژوهش شده است ارجاعات مقالات با مقالات هم‌زمان خود مدنظر قرار بگیرند و در انتخاب دو مقاله که ازنظر حجم نمونه و سال انتشار مانند هم بوده‌اند مقاله‌ای انتخاب شود که ارجاعات بیشتری داشته‌اند. از طرفی سعی شده است مقالات مربوط به دو دهه اخیر موردبررسی قرار گیرد که در این صورت با حذف تعدادی از مقالات درنهایت ۸ مقاله داخلی و ۲۳ مقاله خارجی انتخاب‌شده و نتایج آن‌ها مورد تحلیل و ارزیابی قرار گرفت.

یافته‌ها

پیش‌زمینه

معرفی آیفون به بازارهای جهانی در سال ۲۰۰۷، نشانگر یک تغییر اساسی در صنعت موبایل و به دنبال آن در محصولات تلفن همراه بود که دلیل آن پیشرفت‌های بی‌شمار تکنولوژیکی همراه با آن بوده است (فرامر[1]، ۲۰۱۱؛ الهای و همکاران، ۲۰۱۷). بر اساس یک نشانه‌شناسی از فواید و کاربردهای اینترنت (سونگ[2] و همکاران، ۲۰۰٤؛ الهای و همکاران، ۲۰۱۷)، استفاده از تلفن‌های هوشمند را می‌توان به ترتیب زیر طبقه‌بندی کرد: این موارد شامل افزایش کارایی (به‌عنوان‌مثال، تقویم و ایمیل)، جستجوی اطلاعات (به‌عنوان‌مثال، جستجوی اخبار در وب)، تعاملات اجتماعی (به‌عنوان‌مثال، رسانه‌های اجتماعی)، آرامش، سرگرمی و جبران پولی (به‌عنوان‌مثال، یافتن مشتری) است (ون دورسن[3] و همکاران، ۲۰۱۵). نکته مهم این است که تلفن‌های هوشمند در ابعاد کوچک بوده و سبک هستند و برای دسترسی آسان به جیب یا کیف پول شما می‌روند (الهای و همکاران، ۲۰۱۷).

یک مطالعه نظرسنجی ملی که در سال ۲۰۱۵ توسط مرکز تحقیقاتی پیو منتشر شد (اسمیت[4] و پیج[5]، ۲۰۱۵) بیش از ۳۰۰۰ کاربر تلفن همراه بزرگسال آمریکایی را نمونه‌برداری کرد، تقریباً دوسوم صاحب گوشی هوشمند بودند. در یک مطالعه نمونه‌برداری از تجربه استفاده از گوشی هوشمند، زیرمجموعه‌ای از حدود ۱۰۰۰ شرکت‌کننده به مدت یک هفته پیگیری شد. در طول یک هفته

[1].Frommer
[2]. Song
[3]. van Deursen
[4] .Smith
[5]. Page

[Downloaded from ijndibs.com on 2026-11-17]

مشاهده، رایج‌ترین کاربرد گوشی‌های هوشمند شامل ارسال پیامک (۹۷٪)، تماس صوتی یا تصویری (۹۲٪)، چک کردن اینترنت (۸۹٪)، ایمیل (۸۸٪) و شبکه‌های اجتماعی (۷۵٪) است (الهای و همکاران، ۲۰۱۷). علی‌رغم کاربردها و مزایای زیاد گوشی‌های هوشمند، مضراتی نیز وجود دارد. گوشی‌های هوشمند می‌توانند حواس رانندگان (به‌ویژه بزرگسالان جوان) را که هنگام رانندگی با تلفن صحبت می‌کنند پرت کنند و به‌طور بالقوه منجر به تصادفات شوند (کازولینو و همکاران، ۲۰۱٤). استفاده از گوشی‌های هوشمند همچنین عامل حواس‌پرتی در بین عابران پیاده هنگام راه رفتن و یا عبور از خیابان است (تامپسون[1] و همکاران، ۲۰۱۳؛ الهای و همکاران،۲۰۱۷). استفاده از گوشی‌های هوشمند به دلیل حالت بدنی فرد در هنگام استفاده از گوشی، با درد گردن و شانه همراه است و همچنین باعث اختلال در عملکرد دست می‌شود (آینال[2] و همکاران، ۲۰۱۵). استفاده از تلفن همراه در دانش‌آموزان با ضعف بدنی و عملکرد تحصیلی بدتر مرتبط است استفاده بیشتر می‌تواند افراد را در معرض خطرات یا پیامدهای منفی قرار دهد (پرابو[3] و همکاران، ۲۰۱۵؛ الهای و همکاران، ۲۰۱۷).

ایجاد اعتیاد در رابطه با استفاده از گوشی هوشمند

برای فهم بیشتر اعتیاد به اینترنت و تلفن‌های همراه در ابتدا باید به مفهوم اعتیاد و اعتیادهای رفتاری پرداخت (الهای و همکاران، ۲۰۱۷). اعتیادهای رفتاری، ازجمله اعتیاد به تلفن‌های هوشمند، معمولاً دشوار است، زیرا آن‌ها نه‌تنها به عوامل جسمی، بلکه به عوامل اجتماعی و روانی نیز مربوط می‌شوند (لی، آن، چوی و چوی،۲۰۱٤؛ سایکیا[4] و همکاران، ۲۰۱۹). ویژگی‌های اصلی اعتیاد رفتاری شامل این موارد است: درگیری مداوم با یک رفتار علیرغم تأثیرات منفی آن، کاهش کنترل بر درگیر شدن در رفتار، درگیری اجباری و اشتیاق و یا هوسی که بلافاصله قبل از درگیر شدن در رفتار ایجاد می‌شود (سایکیا و همکاران، ۲۰۱۹).

بر اساس بررسی‌ها زیربنای فیزیولوژیک یکسانی بین اعتیاد دارویی و اعتیاد رفتاری وجود دارد به این معنا که در اعتیاد به مواد میزان ترشحات دوپامین و نوراپی نفرین در مغز با مصرف مواد الکلی یا روان گردان افزایش می یابد و فزونی ترشح این هورمون‌ها موجب احساس لذت می‌شود. با توجه به شباهت اعتیاد رفتاری به مواد این‌طور می‌توان گفت که تکرار رفتارهایی مانند قماربازی، ورزش، اعمال جنسی، خرید و غرق شدن در اینترنت باعث ترشح دوپامین و نوراپی نفرین در مغز می‌گردد و لذت‌های حاصل از ترشح این هورمون‌ها باعث می‌شود که افراد بیش‌ازپیش به رفتارهای اخیر روی بیاورند؛ و بر این اساس مغز فرد معتاد وی را مجبور می‌سازد تا به تکرار رفتار موردنظر دست بزند (سلیمانی و همکاران، ۱۳۹٦). در مطالعه پیو، ٤٦٪ از دارندگان گوشی‌های هوشمند اظهار داشتند که "آن‌ها نمی‌توانند بدون گوشی زندگی کنند " (اسمیت و پیج[5]، ۲۰۱۵). هنگام جدا شدن از گوشی‌های هوشمند خود، بسیاری از افراد شواهدی از افزایش اضطراب را نشان می‌دهند و علائم شبه ترک‌دارند (کلیتون و همکاران، ۲۰۱۵). در حقیقت، بسیاری از افراد، ارتعاشات تلفن همراه را حتی در غیاب دریافت پیامک تجربه می‌کنند (کروگر و جرف[6]، ۲۰۱٦؛ الهای، ۲۰۱۷).

1. Thompson
2. İNal
3. Prabu
4. Saikia
5. Smith & Page
6. Kruger& Djerf

[Downloaded from ijndibs.com on 2026-11-17]

علاوه بر "استفاده مشکل‌ساز از گوشی هوشمند "، اصطلاحات دیگری که برای توصیف این سازه در رابطه با گوشی هوشمند استفاده شده است عبارت‌اند از: "اعتیاد "، "استفاده بیش‌ازحد "، "استفاده اجباری " و "استفاده جبرانی " (کاردفلت- وینتر[1]، ۲۰۱٤). ممکن است اصطلاح "استفاده جبرانی " دقیقاً مشابه استفاده مشکل‌ساز نباشد، اما انگیزه چنین استفاده را که عبارت است از فرار از مشکلات و وظایف در دنیای واقعی، و / یا پرهیز از هیجانات منفی، را مشخص می‌کند (کاردفلت-وینتر، ۲۰۱٤). هم‌چنین مشخص شد که استفاده مشکل‌ساز از گوشی هوشمند با دیگر سازه‌ها، مانند اعتیاد به اینترنت و اعتیاد به بازی‌های اینترنتی مرتبط است (کوس و همکاران، ۲۰۱٤).

ادبیات مربوط به اعتیاد به اینترنت قبل از رواج گوشی‌های هوشمند رشد پیدا کرد یعنی زمانی که امکان استفاده از اینترنت، بازی‌ها یا سایر خدمات وب از طریق تلفن‌های همراه امکان‌پذیر نبود. چیزی که باعث می‌شود ماهیت استفاده مشکل‌ساز از گوشی‌های هوشمند از دیگر سازه‌ها متفاوت باشد، قابلیت حمل و دسترسی و دیگر کاربردهای گوشی‌های هوشمند است که در بالا موردبحث قرار گرفت؛ و درواقع، این سازه‌ها ازنظر آماری از یکدیگر متمایز هستند (کرالی[2] و همکاران، ۲۰۱٤). بیشتر مدل‌های روان‌شناختی اعتیاد فرض می‌کنند که استفاده اجباری، یا آنچه " اعتیاد " نامیده می‌شود، از یک فرآیند تقویت مثبت یا منفی ناشی می‌شود (رابینسون و بریج[3]، ۲۰۰۳؛ الهای و همکاران، ۲۰۱۷). مدل‌های تقویت منفی، که اغلب به آن‌ها "خوددرمانی " یا "تنظیم مؤثر " گفته می‌شود، معتقد است که اعتیاد به‌عنوان راهی برای کنار آمدن با هیجانات منفی شکل می‌گیرد (بکر[4]و همکاران، ۲۰۰٤؛ الهای و همکاران، ۲۰۱۷). اگرچه به نظر می‌رسد تقویت منفی یک مکانیزم فطری برای اعتیاد است، اما تحقیقات در این حیطه متناقض بوده است (شیفمن[5] و همکاران، ۲۰۰۲؛ الهای و همکاران، ۲۰۱۷). تقویت منفی ممکن است منجر به وابستگی های ناهشیار شود که انگیزه‌ی غیرارادی را برای درگیر شدن در این رفتارها ایجاد می‌کنند (به‌عنوان‌مثال، چک کردن غیرارادی تلفن هوشمند). بااین‌حال، ناتوانی در درگیر شدن در این رفتار غیرارادی منجر به افزایش سطح روحیه منفی می‌شود؛ بنابراین، مدل‌های تقویت منفی مکانیسم زیر بنایی برای تداوم استفاده را نشان می‌دهند، اما ممکن است توضیح ندهند که چگونه ممکن است فرد از ابتدای استفاده به سمت استفاده آسیب‌شناختی حرکت می‌کند (الهای و همکاران، ۲۰۱۷).

بیشتر مدل‌ها در توضیح اینکه چگونه استفاده به سمت استفاده مشکل‌ساز پیش روی می‌کند، بر مدل‌های تقویت مثبت اعتیاد (در درجه اول برای استفاده از مواد) مانند نظریه انگیزش حساس سازی تأکیددارند (رابینسون و بریج، ۲۰۰۱؛ الهای و همکاران، ۲۰۱۷). این نظریه معتقد است که اعتیاد در ابتدا به‌عنوان روشی برای بهبود وضعیت خلقی شکل می‌گیرد، جایی که افراد از آن لذت می‌برند و درنهایت خواهان جنبه‌های مثبت رفتار اجباری هستند. در مراحل اولیه، این امر باعث یادگیری پاولفی می‌شود، و باعث می‌شود افراد به‌طور فزاینده‌ای به نشانه‌های کوچکی که علامت دریافت پاداش از رفتارهای اجباری است، معتاد شوند (رابینسون و بریج،

[1].Kardefelt-Winther
[2]. Kiraly
[3]. Robinson &Berridge
[4]. Baker
[5]. Shiffman

[Downloaded from ijndibs.com on 2026-11-17]

۲۰۰۰؛ الهای و همکاران، ۲۰۱۷)؛ بنابراین استفاده مشکل‌ساز از گوشی هوشمند، ممکن است به‌عنوان یک‌روند تقویت مثبت شروع شود ولی به‌مرورزمان تبدیل به یک رفتار اجباری می‌شود که درنتیجه‌ی آن، هنگامی که فرد امکان استفاده از گوشی را ندارد روحیه‌ی منفی را تجربه می‌کند. در نتیجه، تنها راه تسکین علائم ترک از طریق درگیر شدن در رفتار اعتیادی است (وایز و کوب[1]، ۲۰۱٤). از طرف دیگر، راه دیگر برای تقویت مثبت و منفی در اعتیاد به گوشی‌های هوشمند این است که هر دو نوع تقویت به‌طور مشابه، تمایل به هیجانات مثبت برای کاهش هیجانات منفی دارند. بااین‌وجود، مهم نیست که بیش‌ازحد از تلفن هوشمند استفاده شود. درواقع، حتی در ادبیات مربوط به مواد مخدر شواهدی وجود دارد که نشان می‌دهد برخی از سطوح استفاده مضر نیستند و درواقع می‌توانند سازگار باشند (شولبرگ[2] و همکاران، ۲۰۰۰؛ الهای و همکاران، ۲۰۱۷). نظریه‌های علّی مربوط به استفاده از گوشی‌های هوشمند از مدل‌های اعتیاد به اینترنت استفاده می‌کنند. چندین مسیر مهم که در کانون توجه قرار دارند و بیشتر در ادبیات مورد توجه هستند در زیر موردبررسی قرار می‌گیرند، هرچند این موارد لزوماً یک لیست جامع نیست. چندین مسیر مربوط به مدل‌های تقویت منفی است که عبارت‌اند از: الف) استفاده عادتی (اعتیاد گونه) و چک کردن مداوم (اولاسویراتا[3]و همکاران، ۲۰۱۲)؛ ب) به دنبال اطمینان طلبی مفرط بودن؛ ج) عدم تمایل به از دست دادن اطلاعات یا مطالب مهم (بیلیو و همکاران، ۲۰۱۵). این مسیرها مربوط به تقویت منفی هستند زیرا شامل رفتارهایی می‌شوند که هیجانات منفی را کاهش می‌دهند. دو مسیر دیگر با مدل‌های تقویت منفی و مثبت مرتبط هستند زیرا آن‌ها شامل رفتارهای لذت بخش می‌شوند که باعث تقویت هیجانات مثبت می‌شوند و همچنین هیجانات منفی را کاهش می‌دهند که عبارت‌اند از: الف)برونگرایی و ب) تکانشگری (بیلیو و همکاران، ۲۰۱۵). افزایش استفاده از گوشی هوشمند با مشکلاتی از قبیل تمایل به چک کردن تلفن‌های هوشمند مانند اعلان‌ها و هشدارها را به‌عنوان نشانه‌هایی برای کنترل خودکار عملکرد تلفن شخصی در بردارد (اولاسویراتا و همکاران، ۲۰۱۲)؛ و این عادات در طول زمان به‌عنوان دروازه‌ای برای افزایش استفاده مشکل‌ساز از گوشی هوشمند عمل می‌کنند. چنین عاداتی برای چک کردن تلفن همراه و مشاهده‌ی اعلان‌های آن باعث به دست آوردن رفتار اطمینان طلبی از سوی دوستان می‌شود. این رفتار اطمینان طلبی می‌تواند به‌طور گسترده‌ای علائمی مانند اعتمادبه‌نفس پایین، تنهایی، افسردگی و اضطراب را در برداشته باشد که چنین اطمینان طلبی را به دنبال دارد (بیلیو و همکاران، ۲۰۱۵). علاوه بر این رفتار چک کردن با " ترس از دست دادن " نیز مرتبط است (الهای و همکاران، ۲۰۱۷).

ترس از دست دادن (FOMO[4]) شامل عدم تمایل به از دست دادن اطلاعات و پاداش‌های مهم، ازجمله اطلاعات موجود در شبکه‌های اجتماعی می‌باشد؛ بنابراین افراد مبتلا به FMO اغلب نیاز به چک کردن تلفن هوشمند خود و ارتباط پیوسته با دیگران در شبکه‌های اجتماعی را تجربه می‌کنند. این ساختار برای اولین بار در رسانه‌های خبری موردبحث قرار گرفت (مورفورد[5]، ۲۰۱۰؛ الهای، ۲۰۱۷). تحقیقات نشان می‌دهد که به نظر می‌رسد افرادی که بی گوشی هراسی دارند به‌صورت افراطی از فناوری‌هایی مانند

[1]. Wise & Koob
[2]. Schulenberg
[3]. Oulasvirta
[4]. fear of missing out
[5]. Morford

[Downloaded from ijndibs.com on 2026-11-17]

رسانه‌های اجتماعی و همچنین گوشی‌های هوشمند استفاده می‌کنند (کلیتون و همکاران، ۲۰۱۵). موارد دیگری که مرتبط با استفاده مشکل‌ساز از گوشی‌های هوشمند هستند عبارت‌اند از: برون گرایی و تکانشگری. برونگرایی شامل علائم وابستگی اجتماعی است که فرد را به سمت حفظ روابط و برقراری روابط جدید سوق می‌دهد، هر چند که بدون نیاز به اطمینان طلبی در روابط موجود باشد (هافنر و لی[1]، ۲۰۱۵). این مسیر همچنین می‌تواند شامل جستجوی حسی و حساسیت به پاداش باشد. تکانشگری نیز شامل عدم کنترل و تنظیم خود در مدیریت استفاده از تلفن‌های هوشمند است (بیلیو و همکاران، ۲۰۱۵).

انگیزه‌های استفاده از تلفن همراه

به‌طورکلی مطالعات انجام‌شده در مورد علل و همبسته‌های استفاده از تلفن‌های معمولی دو انگیزه را برای استفاده از آن مطرح کرده‌اند: ۱-انگیزه‌های ابزاری یا تکلیف مدار، و ۲-انگیزه‌های درونی یا اجتماعی (اوکیفی و سلانوسکی، ۱۹۹۵؛ عابدینی و عشرت زمانی، ۱۳۹۱). انگیزه درونی به این معنی است که هدف افراد از استفاده از تلفن مصاحبت، دوستی و معاشرت با دیگران است و انگیزه ابزاری اشاره به این دارد که از تلفن برای انجام کارها، جستجوی اطلاعات و یا انجام تکالیف استفاده شود (عابدینی و عشرت زمانی،۱۳۹۱). بااین‌حال دلایل استفاده از تلفن همراه تا حدودی از دلایل استفاده از تلفن‌های معمولی متفاوت است. برای مثال لویگ و وی دریافتند که افراد نه تنها بر اساس انگیزه ابزاری، درونی و اجتماعی از تلفن همراه استفاده می‌کنند بلکه انگیزه‌های پیروی از مد و مدگرایی و همچنین انگیزه‌های مربوط به جایگاه و مرتبه‌ی اجتماعی نیز در این میان حائز اهمیت است (عابدینی و عشرت زمانی، ۱۳۹۱). مطالعه روبین و همکاران ٦ انگیزه مختلف برای استفاده از تلفن همراه مطرح می‌کند که عبارت‌اند از: شادی و کسب لذت، ابراز علاقه و عاطفه، فرار، آرامش و کنترل. به‌طورکلی این ٦ انگیزه را در دوطبقه کلی قرار داده‌اند :۱-انگیزه‌های دارای جهت گیری ارتباطی مانند عاطفه، کسب لذت، و ۲-انگیزه نفوذ شخصی و کنترل و فرار (عابدینی و عشرت زمانی، ۱۳۹۱).

اعتیاد به تلفن همراه و افسردگی

یکی از متغیرهای شناسایی‌شده در ارتباط با اعتیاد به اینترنت افسردگی است. افسردگی یک اختلال روان‌شناختی است و این اختلال سبب ایجاد تغییرات بارزی در خلق‌وخو، دیدگاه، کمال طلبی، توانایی تفکر، میزان فعالیت و فرایندهای بدنی نظیر خواب، انرژی و اشتهای فرد می‌شود (بیدی و همکاران، ۱۳۹۱). افسردگی اختلالی است که به علت عوامل مختلفی ازجمله عوامل زیستی، اجتماعی، روانی، رفتاری و فشارها و استرس‌های محیطی ایجاد می‌گردد. ازجمله عواملی که در عصر جدید با شیوع روزافزون خود باعث ایجاد و تشدید پریشانی‌های روانی مختلف مثل اضطراب و افسردگی می‌شود، اعتیاد به اینترنت است (عقبایی و همکاران، ۱۳۹۷). مطالعات مختلف نشان داده است که در کاربران دارای اعتیاد به اینترنت نسبت به کاربران عادی، افسردگی شیوع بیشتری دارد (بیدی و همکاران، ۱۳۹۱). دیده می‌شود که افراد دارای اعتیاد به اینترنت تمایل بیشتری به تجربه افسردگی، اضطراب و سایر مشکلات هیجانی دارند و این افراد از اینترنت استفاده می‌کنند تا نیازهای روان‌شناختی برآورده نشده خود را برآورده کنند و خواسته ها و هیجانات سرکوب‌شده خود را برانگیزند (یانگ، ۱۹۹۷؛ تاس[2]، ۲۰۱۹). در مطالعات انجام‌شده در این حیطه مشخص شد که افسردگی

[1]. Hoffner & Lee
[2]. Tas

[Downloaded from ijndibs.com on 2026-11-17]

و اضطراب، اعتیاد به اینترنت را به میزان قابل‌توجهی پیش‌بینی کرده است (تاس، ۲۰۱۹). با بررسی ادبیات در این زمینه، می‌توان نتایج مشابهی یافت. در یک مطالعه که توسط استورا[1] و همکاران (۲۰۱٦) انجام شد، افسردگی، استرس و اضطراب به‌طور معنی‌داری اعتیاد به اینترنت را پیش‌بینی کردند. یانس[2] و همکاران (۲۰۱٦) بین اعتیاد به اینترنت و اضطراب، افسردگی و استرس رابطه معناداری را مشاهده کردند... به‌طور مشابه، ناصحی، اربابیسارجو[3]، جعفری، قاسمی و نجفی (۲۰۱٦) بین اعتیاد به اینترنت و افسردگی، استرس و اضطراب همبستگی مثبت و معناداری پیدا کردند (تاس، ۲۰۱۹). با توجه به نتایج این مطالعات می‌توان گفت که مشکلات روانی که افراد تجربه می‌کنند در بروز اعتیاد به اینترنت مؤثر هستند (تاس، ۲۰۱٦). تحقیقات انجام‌شده توسط سازمان بهداشت جهانی در سال ۲۰۱٦ حاکی از آن است که حدود ۳۵۰ میلیون نفر در سراسر جهان مبتلا به افسردگی هستند (کیرکابورن[4]، ۲۰۱٦؛ سلماسی و رضایی خانی، ۱۳۹۷). به‌طورکلی شیوع افسردگی در بین دختران در مقایسه با پسران بیشتر است (چان ایی[5]، ۲۰۱۷؛ سلماسی و رضایی خانی، ۱۳۹۷). از سوی دیگر، افسردگی بالا، اضطراب بالا، جنس زن و سن پایین، پیش‌بینی‌کننده‌های مستقل استفاده بیش‌ازحد گوشی هوشمند هستند (دمیرسی و همکاران،۲۰۱٦). ازآنجایی‌که زنان نسبت به مردان رویکرد شناختی دارند، مشکلات خود را با دیگران در میان می‌گذارند (سلماسی و رضایی خانی، ۱۳۹۷) و بر این اساس آن‌ها در هنگام درگیر بودن در مشکلات و افسردگی برای رسیدن به آرامش به صحبت کردن با شخص دیگری نیاز دارند و اگر دنیای واقعی (در محیط خانه و در جمع دوستان) این کار ممکن نشود، همین موضوع سبب می‌شود تا آن‌ها به سمت اعتیاد به اینترنت و فضای مجازی هدایت شوند. در نتیجه شاید بتوان این‌طور در نظر گرفت که اعتیاد به اینترنت به‌عنوان راهی برای فرار از مشکلات و از بین بردن احساس ناراحتی، گناه، اضطراب و افسردگی تلقی می‌گردد (کاش، رای، استیل و وینکر[6]، ۲۰۱۲؛ سلماسی و رضایی خانی، ۱۳۹۷). بر اساس پژوهش‌ها که حاکی از وجود رابطه‌ای مثبت میان افسردگی و اعتیاد به اینترنت است این‌طور می‌توان گفت که هر چه افسردگی بین دانشجویان بیشتر باشد به‌مراتب میزان اعتیاد به تلفن همراه نیز بیشتر می‌شود (زنجانی و همکاران، ۱۳۹۷). بررسی‌ها حاکی از آن است که استفاده بیش‌ازحد از تلفن همراه می‌تواند به‌عنوان جایگزینی برای وقتی‌که فرد با خانواده و دوستان خود گذرانده است تلقی گردد؛ و ازاین‌رو فرد حمایت‌های اجتماعی خود را از دست می‌دهد و به دنبال آن احساس تنهایی بیشتری می‌کند که این امر ممکن است باعث افزایش احتمال ابتلای فرد به افسردگی در آینده گردد (کوپر[7]و همکاران، ۱۹۹۵؛ زنجانی و همکاران، ۱۳۹۷). درواقع این‌طور می‌توان گفت افراد افسرده به علت اینکه احساس تنهایی بیشتری دارند در اغلب موارد آن‌ها عزت‌نفس کمتری دارند و در نتیجه برای رهایی از این احساسات ناخوشایندی که تجربه می‌کنند به دنبال مسکنی می‌گردند تا از طریق آن احساسات دل‌پذیرتری را جایگزین احساسات ناخوشایند خودشان بکنند و ازاین‌رو در تلفن همراه خود به دنبال این مسکن هستند (پروساکوسکی[8]و همکاران، ۲۰۱۱؛ زنجانی و

[1]. Ostovar
[2]. Younes
[3]. Arbabisarjou
[4]. Kircaburun
[5]. Chun Ee
[6]. Cash,Rae,Steel&Winkler
[7]. Cooper
[8]. Prusakowski

[Downloaded from ijndibs.com on 2026-11-17]

همکاران، ۱۳۹۷). افراد افسرده اغلب خودپنداری ضعیفی دارند و این‌طور می‌توان گفت که احتمال دارد این خودپنداری ضعیف عاملی در گرایش بیشتر به اعتیاد به تلفن همراه باشد؛ به‌عبارت‌دیگر این‌طور می‌توان گفت که پیامدهای افسردگی ممکن است شخص را به‌سوی اعتیاد به اینترنت سوق دهد (جان[1]،۲۰۱۸؛ زنجانی و همکاران). به‌طوری‌که افراد افسرده معمولاً از ارتباطات اجتماعی کناره‌گیری می‌کنند و درواقع این افراد در بیشتر مواقع تنها و گوشه‌گیر هستند و ازاین‌رو ممکن است این افراد برای داشتن یک شبکه‌ی اجتماعی پشتیبان به تلفن همراه خود متوسل گردند. این چرخه درواقع همان چرخه‌ای است که در افراد الکلی نیز دیده می‌شود؛ یعنی نوشیدن برای فرار از مشکلات سپس احساس بدتر شدن و درنهایت نوشیدن برای رهایی از احساسات ناخوشایند خود (یانگ و همکاران، ۱۹۹۸؛ بیدی و همکاران، ۱۳۹۱). پژوهش دیگری نشان داد که اختلال در عملکرد روز، که جزئی از کیفیت خواب است، در گروهی که استفاده از تلفن همراه در آن‌ها بالابود نسبت به گروهی که استفاده از تلفن همراه در آن‌ها کمتر بود، بیشتر بود. این نتیجه ممکن است به دلیل بی‌نظمی خواب باشد. علاوه بر این، افسردگی و اضطراب کیفیت خواب را پیش‌بینی می‌کند. شدت از تلفن‌های هوشمند و کیفیت خواب افسردگی را پیش‌بینی می‌کند. علاوه بر این، شدت استفاده از تلفن هوشمند و کیفیت خواب اضطراب را پیش‌بینی می‌کند (دمیرسی و همکاران، ۲۰۱۵). یافته‌های مطالعه دمیرسی (۲۰۱۵) در مورد افسردگی و اضطراب با یافته‌های مطالعات قبلی بسیار سازگار است. ازآنجاکه خواب مکانیسم بیولوژیکی مهمی در ارتباط با تنظیم خلق است (تامی[2] و همکاران، ۲۰۱۱؛ دمیرسی و همکاران، ۲۰۱۵)، دانش‌آموزانی که خواب آن‌ها به دلیل استفاده از فناوری مختل شده است، ممکن است احتمال تجربه علائم افسردگی مانند از دست دادن انرژی، مشکلات تمرکز و خواب‌آلودگی در طول روز در آن‌ها بیشتر باشد (آدامز و کیسلر[3]،۲۰۱۳؛ دمیرسی و همکاران، ۲۰۱۵). در این مطالعه، افسردگی و اضطراب میزان استفاده از تلفن هوشمند را مستقل از کیفیت خواب، سن و جنس پیش‌بینی کرد (دمیرسی و همکاران، ۲۰۱۵). زمانی که گوشی هوشمند به‌طور متوسط استفاده شود، ممکن است در بهزیستی هیجانی و روانی نقش داشته باشد. علاوه بر این، از ارتباطات گوشی‌های هوشمند می‌توان برای تسکین موقعیت‌های استرس‌زا استفاده کرد (پارک و لی، ۲۰۱۲، دمیرسی و همکاران،۲۰۱۵). علاوه بر این، آدامز و کیسلر (۲۰۱۳) گزارش دادند که افراد افسرده ممکن است دچار مشکلات خواب باشند و از این فناوری برای گذر زمان استفاده می‌کنند. یافته‌های این پژوهش نشان داد که افسردگی و / یا اضطراب به‌عنوان واسطه بین استفاده بیش‌ازحد از تلفن‌های هوشمند و کیفیت خواب عمل می‌کند (دمیرسی و همکاران، ۲۰۱۵). مجموعه‌ای از تحقیقات دیگری نشان داده است که رابطه بین رفتارهای مشکل‌ساز و اختلالات روانی همراه از طریق بد تنظیمی هیجانی واسطه‌گری می‌شود. مطالعه الهای و همکاران (۲۰۱٦) به‌طور خاص به این موضوع علاقه‌مند بود که آیا بد تنظیمی هیجانی روابط بین استفاده مشکل‌ساز از تلفن‌های هوشمند و اضطراب و افسردگی را واسطه‌گری می‌کند یا خیر. این مطالعه همچنین مکانیسم‌های بالقوه‌ای را مورد ارزیابی قرار می‌داد که می‌تواند ارتباط بین استفاده مشکل‌ساز از گوشی هوشمند و هم افسردگی و هم اضطراب را توضیح دهد. یکی از این مکانیزم های موردنظر، فعال‌سازی رفتاری است. با توجه به

[1]. Jun
[2]. Thomée
[3]. Adams & Kisler

[Downloaded from ijndibs.com on 2026-11-17]

مدل رفتاری افسردگی، سطوح پایین تقویت مثبت مسئول علائم افسردگی هستند و افزایش تقویت مثبت را می‌توان با افزایش تعداد و انواع رویدادهای خوشحال‌کننده و لذت بخش در محیط فرد به دست آورد (لوینسون، ۱۹۷٤؛ الهای و همکاران، ۲۰۱۷). توضیح این مدل، یعنی مدل یکپارچه افسردگی، تعامل کامل‌تری از عوامل محیطی و سرشتی را در بروز افسردگی، مانند عوامل استرس‌زا محیطی و شناخت‌های ناسازگار می‌افزاید (لوینسون و همکاران، ۱۹۸۵؛ الهای و همکاران، ۲۰۱٦). فعال‌سازی رفتاری شامل مشارکت در فعالیت‌های خشنودکننده / لذت بخش به‌عنوان یک پاسخ عملکردی برای جلوگیری از اجتناب است. فعال‌سازی رفتاری نوید بزرگی را به‌عنوان هدف برای کاهش افسردگی بالینی نشان داده است (دیمیجیان و همکاران، ۲۰۱۱؛ الهای و همکاران، ۲۰۱٦).

اضطراب سومین همبستگی قوی دو متغیره استفاده مشکل‌ساز از تلفن‌های هوشمند است، اما برای استفاده مداوم نیست. افسردگی با استفاده مشکل‌ساز از تلفن‌های هوشمند بر اساس ارتباط دو متغیره رابطه نداشتند، اما قوی‌ترین همبستگی (هر چند معکوس) در استفاده مدام محسوب می‌شد. با توجه به ارتباط قوی بین افسردگی و اضطراب، ممکن است ما با توجه به روابط معکوس آن با استفاده مشکل‌ساز، اثرات بازدارنده برای افسردگی داشته باشیم (کامینگز[1] و همکاران، ۲۰۱٤؛ الهای و همکاران، ۲۰۱۷).

از سوی دیگر، این امکان وجود دارد که استفاده بیش‌ازحد از تلفن‌های هوشمند باعث شود که از محتوای هیجانی افسردگی منحرف شوند، علی‌الخصوص اگر استفاده از تلفن هوشمند بر استفاده در روابط اجتماعی متمرکز باشد (پارک و لی[2]، ۲۰۱۲). البته افراد افسرده ممکن است به دلایل مختلفی کم‌تر درگیر گوشی‌های هوشمند خود باشند. مکانیسم‌های ممکن برای ارتباط بین استفاده مشکل‌ساز از گوشی‌های هوشمند و آسیب‌شناسی روانی ممکن است شامل فعال‌سازی رفتاری و همچنین تنظیم هیجانات سرکوب‌کننده، بر اساس آزمایش واسطه‌گری باشد؛ به‌عبارت‌دیگر، استفاده بیش‌ازحد بر روی گوشی هوشمند یک فرد به‌طور کامل برای افسردگی یا اضطراب توصیف نمی‌شود؛ بلکه سایر متغیرهای مداخله ممکن است نقش بازی کنند (الهای و همکاران، ۲۰۱٦). به‌طور خاص، به نظر می‌رسد فعال‌سازی رفتاری کمتر و (فقط برای افسردگی) سرکوب هیجان بیشتر برای این رابطه در نظر گرفته شوند. استفاده از گوشی هوشمند ممکن است با فعالیت‌های لذت بخش دیگر تداخل داشته باشد و فعالیت‌های اجتماعی را مختل کند در نتیجه فعالیت رفتاری را کاهش داده و متعاقباً افسردگی را افزایش دهد. ممکن است سرکوب هیجانی، که با استفاده مشکل‌ساز همبستگی دارد، پردازش تطبیقی هیجانات را مختل کند، که به‌نوبه خود با افسردگی بیشتری همراه است. بااین‌حال، آن‌هایی که افسردگی بیشتری دارند ممکن است بر سرکوب هیجانی از طریق استفاده از گوشی هوشمند تکیه کنند، که جدا کردن آن از یک مطالعه مقطعی دشوار است (الهای و همکاران، ۲۰۱٦).

کسانی که از افسردگی رنج می‌برند، از عزت‌نفس پایین برخوردار بودند و یا نیاز شدیدی به پذیرش احساس می‌کنند، نسبت به اعتیاد به اینترنت بیشتر آسیب‌پذیر هستند (یانگ و راجرز، ۱۹۹۸؛ پرزپیورکا و همکاران، ۲۰۱۹). مطالعه پرزپیورکا و همکاران (۲۰۱۹) مانند مطالعات پیشین نشان داد که اینترنت می‌تواند ابزاری برای کاهش افسردگی و کاهش استرس کاربران باشد (پرزپیورکا و همکاران، ۲۰۱۵؛ پرزپیورکا و همکاران، ۲۰۱۹). کسانی که از افسردگی رنج می‌برند ممکن است از طریق استفاده بیش‌ازحد از

[1]. Cummings
[2]. Park & Lee

[Downloaded from ijndibs.com on 2026-11-17]

اینترنت با خلق منفی مقابله کنند (ین[1] و همکاران،۲۰۱۱؛ پرزپیورکا و همکاران،۲۰۱۹). ازآنجاکه در مورد رابطه علّی این دو اختلال اتفاق‌نظر وجود ندارد، در معالجه و تشخیص باید در نظر داشت که آن‌ها می‌توانند یکدیگر را تشدید کنند (کو و همکاران،۲۰۱۰؛ پرزپیورکا و همکاران، ۲۰۱۹). بررسی‌های این پژوهش حاکی از آن است که برای کاربران اینترنت که جوان‌تر هستند، خطر ایجاد استفاده مشکل‌ساز از اینترنت بیشتر است، که با سایر مطالعات همخوانی دارد (کوس و همکاران، ۲۰۱٤؛ پرزپیورکا و همکاران، ۲۰۱۹).

اعتیاد به تلفن همراه و اضطراب

اضطراب ازجمله اختلال‌هایی است که عموم مردم و درمان‌جویانی که به مراکز ارائه خدمات مشاوره و روان‌درمانی مراجعه می‌کنند، از آن شکایت داشته و رنج می‌برند (سپهریان و جوکار، ۱۳۹۱). یکی از بدترین تأثیرات اعتیاد به اینترنت اضطراب، استرس و افسردگی است. افزایش استفاده از اینترنت مشکلاتی را ایجاد می‌کند که یکی از آن‌ها اضطراب اینترنت است (نیما، ۲۰۱۲؛ آژر[2] و همکاران، ۲۰۱٤). بین سطح اضطراب و اعتیاد به اینترنت همبستگی مثبت و معناداری وجود دارد (نیما، ۲۰۱۲؛ آژر و همکاران، ۲۰۱٤). استفاده مشکل‌ساز از اینترنت ممکن است باعث بیشتر شدن ترس‌ها و اجتناب‌های اجتماعی در مواجهه با تعاملات اجتماعی باشد (لی و استاپینسکی، ۲۰۱۲؛ آژر و همکاران، ۲۰۱٤).

همچنین بین اضطراب و افسردگی در کودکی با اعتیاد به اینترنت در بزرگسالان رابطه معنی‌داری وجود دارد. متخصصان برای جلوگیری از اعتیاد به اینترنت باید اضطراب را در دوران کودکی در نظر بگیرند (چو و شین، ۲۰۱۳؛ آژر و همکاران، ۲۰۱٤). بررسی‌ها نیز حاکی از آن است که اضطراب پیش‌بینی کننده معناداری برای اعتیاد به اینترنت است که در تبیین این یافته این‌طور می‌توان گفت که افراد مضطرب وقتی در اینترنت به جستجو می‌پردازند، به‌طور موقت از افکار اضطراب‌آور فاصله می‌گیرند، و به محیط امنی که در آن هویت خود را پنهان کند، روی می‌آورد، که این خود موجب کاهش اضطراب می‌شود و این آرامش موقت تمایل فرد را برای استفاده از اینترنت افزایش می‌دهد و در نتیجه موجب وابستگی مغز به اینترنت می‌شود (سپهریان و جوکار، ۱۳۹۱). مطالعه هیوی[3] و همکاران (۲۰۱۷) در رابطه اعتیاد به گوشی هوشمند و اضطراب، نتایج نشان می‌دهد که اعتیاد به تلفن‌های هوشمند از طریق اضطراب به‌طور غیرمستقیم با روابط خانوادگی مرتبط است (هیوی و همکاران، ۲۰۱۷). رابطه مثبتی بین اعتیاد به گوشی‌های هوشمند و اضطراب وجود دارد که با یک مطالعه دیگر که شامل ۳۱۹ دانشجو از دانشگاه ترکیه بود، همخوانی دارد (دمیرسی و همکاران، ۲۰۱۵). به‌عنوان‌مثال، دانشجویان دانشگاه مبتلا به اعتیاد به گوشی‌های هوشمند سطوح بالایی از اضطراب را تجربه کردند؛ به‌عبارت‌دیگر، اگرچه هنوز هیچ مدرکی مبنی بر اعتیاد به گوشی‌های هوشمند وجود ندارد، اما نتایج نشان می‌دهد که تلفن‌های هوشمند ممکن است اضطراب را بدتر کند، زیرا با افزایش اعتیاد به تلفن‌های هوشمند، سطح اضطراب نیز بالا می‌رود؛ بنابراین، افرادی که از یک گوشی هوشمند با قصد مقابله با یا تسهیل اضطراب خود استفاده می‌کنند، تنها آن را تشدید می‌کنند، که به‌نوبه

[1]. Yen
[2]. Azher
[3]. Hawi

[Downloaded from ijndibs.com on 2026-11-17]

خود سبب پیچیده و مشکل‌تر شدن روابط خانوادگی آن‌ها می‌شود. درواقع دانشجویان با سطوح بالای اضطراب همچنین سطوح بالایی از روابط خانوادگی مشکل‌ساز را نیز تجربه کرده‌اند. علاوه بر این، مدل مسیر فرضی بر ماهیت دوسویه روابط تأکید می‌کند که به‌موجب آن متغیرها تأثیرات متقابل دارند (هیوی و همکاران، ۲۰۱۷). نشان داده شده است که اعتیاد به اینترنت و علائم روان‌پزشکی می‌توانند با یکدیگر تعامل داشته باشند و یا یکدیگر را تسریع کنند (برانوی وهمکاران، ۲۰۰۹؛ هیوی و همکاران، ۲۰۱۷). در این بررسی، هرچه اعتیاد گوشی هوشمند بالاتر باشد، سطح اضطراب بالاتر خواهد بود، و میزان اضطراب بالاتر است، اعتیاد گوشی هوشمند بالاتر خواهد بود، که منجر به یک دور باطل می‌شود؛ به‌عبارت‌دیگر، یک عامل استرس‌زا که سطح اضطراب را بالا می‌برد ممکن است اعتیاد به گوشی هوشمند را نیز افزایش دهد. این مطالعه نشان داد، سطح بالای روابط خانوادگی مشکل‌ساز یک عامل استرس‌زا است (سماها[1] و هیوی، ۲۰۱۶؛ هیوی و همکاران، ۲۰۱۷).

نتیجه‌ای که از این بحث به دست می‌آید اثبات اصل همایندی اعتیاد به اینترنت با اختلالات دیگر است. منظور از اصل همایندی این است که اعتیاد به اینترنت غالباً یکی دیگر از اختلالات روحی و روانی در افراد همراه است ولی درباره‌ی جهت این رابطه هنوز به‌طورقطع نمی‌توان نظر داد. درواقع نمی‌توان به‌صراحت بیان کرد که آیا اعتیاد به اینترنت باعث بروز سایر اختلالت در کاربران می‌شود و یا این اختلالات هستند که زمینه‌ساز اعتیاد به اینترنت را فراهم می‌کنند (بیدی و همکاران، ۱۳۹۱).

یکی دیگر از دیدگاه‌هایی که در مورد سبب‌شناسی اختلالات روانی ازجمله اعتیاد به مواد و غیر مواد (اختلال قماربازی، آتش‌افروزی بیمارگون، دزدی بیمارگون و اعتیاد به اینترنت) مطرح است، دیدگاه شناختی- هیجانی است. این دیدگاه به نقش هیجانات و شیوه‌های شناختی تنظیم هیجان آن‌ها در بروز اعتیاد تأکید کرده است (هاشمی و همکاران، ۱۳۹۸). بر اساس پژوهش هاشمی و همکاران (۱۳۹۸) می‌توان بیان داشت که راهبردهای ناسازگار تنظیم هیجان به‌واسطه‌ی اضطراب قادر هستند تغییرات اعتیاد به اینترنت را در قالب روابط ساختاری تبیین کند. مدل‌یابی ساختاری نشان داد که راهبردهای نشخوار فکری و فاجعه انگاری هم به‌طور مستقیم و هم به‌واسطه‌ی اضطراب نشانه‌های اعتیاد به اینترنت را پیش‌بینی می‌کنند (هاشمی و همکاران، ۱۳۹۸). در موقعیت‌هایی که فرد رهایی از نشخوار فکری و هیجانات ناشی از آن‌ها که نتیجه‌ای جز اضطراب پیش‌رونده را برای فرد به دنبال ندارد (گروس[2] و همکاران، ۲۰۰۷؛ هاشمی و همکاران، ۱۳۹۸) به دنبال موقعیت‌هایی می‌گردد که به کاهش اضطراب و رهایی از هیجانات برخواسته از افکار نشخواری و فاجعه انگار، هرچند که این رهایی به‌صورت موقت باشد کمک کند (نولن-هوکسما[3]، ۱۹۹٤؛ هاشمی و همکاران، ۱۳۹۸) که اتصال به اینترنت و غرق شدن در یک فضای نامحدود اطلاعات می‌تواند رهایی تسکین کننده از هیجانات منفی تجربه‌شده را برای فرد به دنبال داشته باشد (ییلدیز[4]، ۲۰۱۷؛ هاشمی و همکاران، ۱۳۹۸). حال این پیامد مثبت در قالب فرایند شرطی‌سازی کنشگر (تورس-رودریگز[5] و همکاران، ۲۰۱۸؛ هاشمی و همکاران، ۱۳۹۸) منجر به شکل‌گیری رفتار وابستگی به اینترنت می‌گردد،

[1]. Samaha
[2]. Gross
[3]. Nolen-Hoeksema
[4]. Yildiz
[5]. Torres-Rodriguez

[Downloaded from ijndibs.com on 2026-11-17]

ازاین‌رو می‌توان گفت فرد در موقعیت‌های آتی به‌محض تکرار موقعیت‌ها و هیجانات مشابه، به اینترنت روی می‌آورد که علت آن این است که فضای اینترنت به‌صورت یک تقویت‌کننده منفی عمل می‌کند و موجب جلوگیری از نشخوار فکری و فاجعه انگاری می‌گردد (سانتوس[1]، ۲۰۱۷؛ هاشمی و همکاران، ۱۳۹۸).

بحث و نتیجه‌گیری

بر اساس بررسی‌های انجام‌شده درباره‌ی ارتباط آسیب‌شناسی روانی با استفاده مشکل‌ساز از گوشی هوشمند سه توضیح علی برجسته وجود دارد که در ادامه به بررسی آن می‌پردازیم. مورد اول اینکه، در یک چارچوب تحقیق بزرگ‌تر در مورد اینترنت و رابطه‌ی تکنولوژی با آسیب‌شناسی روانی، شواهدی وجود دارد که آسیب‌شناسی روانی مانند افسردگی و اضطراب می‌تواند منجر به اعتیاد به تکنولوژی شود. به‌عنوان‌مثال، مشخص‌شده است که افراد دچار استرس مزمن، از بازی ویدیویی آنلاین به‌عنوان یک مکانیزم مقابله استفاده می‌کنند تا استرس خود را تسکین دهند (البته به‌طورمعمول یک استراتژی موفقیت‌آمیز برای کاهش استرس نیست) (اسنادگرس[2] و همکاران۲۰۱٤؛ الهای و همکاران، ۲۰۱۷). علاوه بر این، افراد افسرده از تلفن‌های همراه خود به‌عنوان یک روش مقابله برای مقابله با احساس افسردگی خود و هیجانات منفی خود استفاده می‌کنند (کیم[3] و همکاران، ۲۰۱۵؛ الهای و همکاران، ۲۰۱۷)؛ بنابراین، استفاده از گوشی‌های هوشمند می‌تواند به‌عنوان یک استراتژی اجتناب تجربی برای منحرف کردن محتوای هیجانی ناراحت‌کننده عمل کند؛ بااین‌حال، اجتناب تجربی برای رسیدن به این هدف بی‌اثر است و پیامدهای هیجانی زیان‌آوری دارد (ماچل[4] و همکاران، ۲۰۱۵؛ الهای و همکاران، ۲۰۱۷). مورد دوم اینکه، برخی شواهد حاکی از آن هستند که افزایش سطح استفاده از تکنولوژی می‌تواند باعث ایجاد انواع آسیب‌شناسی روانی که در اینجا موردبحث و بررسی قرار می‌گیرند شود. به‌عنوان‌مثال، تامی[5] و همکاران (۲۰۰۷) در یک مطالعه طولی از دانشجویان دریافتند که آن‌هایی که به‌عنوان کاربران پراستفاده رایانه، رسانه‌های اجتماعی و تلفن‌های همراه طبقه‌بندی می‌شوند، در ادامه سطوح بالاتری از استرس، افسردگی و اختلالات خواب را گزارش می‌دهند. علاوه بر این، در یک مطالعه گروهی در مورد بزرگسالان جوان، حتی پس از محرومیت از مشارکت‌کنندگان با مشکلات بهداشت روان پایه، استفاده زیاد از تلفن همراه با استرس، مشکلات خواب و افسردگی در پیگیری‌های یک‌ساله همراه بود (تامی و همکاران، ۲۰۱۱؛ الهای و همکاران، ۲۰۱۷). به‌طور خاص، استفاده افراطی از گوشی‌های هوشمند در شب، باعث می‌شود فرد تا دیروقت بیدار بماند، در نتیجه خواب را مختل می‌کند و استرس و افسردگی را تحت تأثیر قرار می‌دهد. بااین‌حال، توضیحات دیگری برای اینکه چرا استفاده مشکل‌ساز از گوشی هوشمند می‌تواند منجر به این مشکلات سلامتی روان شود، عبارت‌اند از: الف) نور آبی که از گوشی‌های هوشمند ساطع می‌شود، می‌تواند در خواب اختلال ایجاد کند (او[6] و همکاران، ۲۰۱۵) و ب) افزایش نیاز برای داشتن ارتباط‌های دیجیتالی می‌تواند باعث استرس و فرسودگی روانی شود (الهای وهمکاران، ۲۰۱۷).

1. Santos
2. Snodgrass
3. Kim
4. Machell
5. Thomée
6. Oh

[Downloaded from ijndibs.com on 2026-11-17]

یانگ معتقد است که اعتیاد به اینترنت مانند یک شمشیر دو لبه است، به این صورت که افرادی که دارای اعتیاد به اینترنت هستند برای مقابله با مشکلات زندگی و شرایط ناگوار به راهبردهای شناختی ناسازگار جهت تنظیم هیجانات خود متوسل می‌شوند که استفاده از این راهبردها صرفاً باعث حادتر شدن مشکل شده و منجر به اضطراب و افسردگی بیشتر می-شود. افراد افسرده و مضطرب نیز برای جبران ضعف‌های خود مجدداً به اینترنت روی آورده و بدین طریق این چرخه‌ی معیوب شکل‌گرفته و ادامه پیدا می‌کند (هاشمی و همکاران، ۱۳۹۸)؛ و اما درنهایت دیگر شواهد حاکی از این است که یک رابطه دوسویه وجود دارد که به‌موجب آن استفاده مشکل‌ساز از گوشی هوشمند، آسیب‌شناسی روانی را به دنبال دارد، و آسیب‌شناسی روانی موجب استفاده مشکل‌ساز از گوشی‌های هوشمند می‌شود (ین همکاران، ۲۰۱۲؛ الهای و همکاران، ۲۱۰۷). برای مثال، فرد افسرده ممکن است مجبور به استفاده افراطی از گوشی هوشمند خود برای رهایی از هیجان منفی افسردگی شود. بااین‌وجود، استفاده افراطی از گوشی‌های هوشمند باعث می‌شود فرد تا اواخر شب‌بیدار بماند و در نتیجه افسردگی، تحریک‌پذیری و استرس بیشتری به همراه می‌آورد؛ بنابراین اعتیاد به گوشی‌های هوشمند می‌تواند شامل یک چرخه معیوب با آسیب روانی باشد (کیم و همکاران، ۲۰۱۵؛ الهای و همکاران، ۲۰۱۷).

منابع

۱. بیدی، فاطمه؛ نامداری، مهدی؛ امانی، احمد؛ قنبری، سیروس؛ کارشکی، حسین (۱۳۹۱). تحلیل ساختاری ارتباط بین اعتیاد به اینترنت با افسردگی، سازگاری اجتماعی و عزت‌نفس. *مجله علمی دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی همدان*، دوره نوزدهم، شماره ۱۳، پاییز ۱۳۹۱.

۲. داراسیان سلماسی، آلمارا؛ رضاخانی، سیمین دخت (۱۳۹۷). پیش‌بینی اعتیاد به اینترنت بر اساس هیجان خواهی در دانش‌آموزان دختر. فصلنامه مطالعات روانشناسی تربیتی، شماره۳۲، زمستان ۱۳۹۷.

۳. زنجانی، زهرا؛ مقبلی هنزائی، معصومه؛ آبادی، محمدحسین (۱۳۹۷). رابطه‌ی بین افسردگی، تحمل پریشانی و مشکل در تنظیم هیجان با اعتیاد در استفاده از تلفن همراه در دانشجویان دانشگاه کاشان. دوماه نامه علمی- پژوهشی فیض، دوره بیست و دوم، شماره ٤، مهر و آبان ۹۷، صفحات ٤۲۸-٤۱۹.

٤. سلیمانی، مجید؛ محمدی آریا، علیرضا؛ فلاحزاده ابرقوئی، فریبا؛ فلاحزاده ابرقوئی، فهیمه (۱۳۹٦). تلفن همراه؛ چالش نوین زندگی. رویش روانشناسی، سال ششم، شماره ۱، شماره پیاپی۱۸، بهار ۱۳۹٦.

۵. سپهریان، فیروزه؛ جوکار، لیلا (۱۳۹۱). ارتباط اعتیاد به اینترنت با اضطراب در تیپ٦های شخصیتی نوع A و .B مجله پژوهش-های علوم شناختی و رفتاری، سال دوم، شماره دوم، پیاپی (۲)، پاییز و زمستان ۱۳۹۱.

٦. عابدینی یاسمین؛ زمانی بی بی عشرت (۱۳۹۱). بررسی انگیزه، میزان و نوع استفاده از تلفن همراه در دانشجویان . روانشناسی معاصر،۷(۲)، ۸٦-۷۳.

۷. عقبایی، شیوا؛ کاکاوند، بهرامی هیدچی. (۲۰۱۸). ارتباط بین افسردگی و اعتیاد اینترنتی با میانجی‌گری ناگویی هیجانی. مطالعات روان‌شناختی، ۱٤(۱)،۱٦۳-۱۸۱.

[Downloaded from ijndibs.com on 2026-11-17]

۸. هاشمی، تورج؛ بیرامی، منصور؛ شیری، علی (۱۳۹۸). روابط ساختاری راهبردهای نشخوار فکری، فاجعه انگاری و نشانه‌های اعتیاد به اینترنت: نقش میانجگری اضطراب. مجله علوم پزشکی رازی، دوره۲۶، شماره ۵، مرداد ۹۸.

- Ahmadi, M.H., Elahi, T. (2014). Excitement and User Relationship of Mobile Phone Accessory in Students of Zanjan University Quarterly. *J Info Commun Tech Edu Sci* .4(3), 107-26. [in Persian]
- Azher, M., Khan, R. B., Salim, M., Bilal, M., Hussain, A., & Haseeb, M. (2014). The relationship between internet addiction and anxiety among students of University of Sargodha. International Journal of Humanities and Social Science, 4(1), 288-293.
- 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.
- Cazzulino, F., Burke, R. V., Muller, V., Arbogast, H., & Upperman, J. S. (2014). Cell phones and young drivers: a systematic review regarding the association between psychological factors and prevention. Traffic injury prevention, 15(3), 234-242.
- Clayton, R. B., Leshner, G., & Almond, A. (2015). The extended iSelf: The impact of iPhone separation on cognition, emotion, and physiology. Journal of Computer-Mediated Communication, 20(2), 119-135.
- Demirci, K., Akgönül, M., & Akpinar, A. (2015). Relationship of smartphone use severity with sleep quality, depression, and anxiety in university students. Journal of behavioral addictions, 4(2), 85-92.
- Elhai, J. D., Levine, J. C., Dvorak, R. D., & Hall, B. J. (2016). Fear of missing out, need for touch, anxiety and depression are related to problematic smartphone use. Computers in Human Behavior, 63, 509-516.
- Elhai, J. D., Dvorak, R. D., Levine, J. C., & Hall, B. J. (2017). Problematic smartphone use: A conceptual overview and systematic review of relations with anxiety and depression psychopathology. Journal of affective disorders, 207, 251-259.
- Hawi, N. S., & Samaha, M. (2017). Relationships among smartphone addiction, anxiety, and family relations. Behaviour & Information Technology, 36(10), 1046-1052.
- J Kuss, D., D Griffiths, M., Karila, L., & Billieux, J. (2014). Internet addiction: A systematic review of epidemiological research for the last decade. Current pharmaceutical design, 20(25), 4026-4052.
- Khazaie, T., Saadatjoo, A., Dormohamadi, S., Soleimani, M., Toosinia, M., & Zadeh, F. M. H. (2013). Prevalence of mobile dependency and adolescence aggression. Journal of Birjand University of Medical Sciences, 19(04).
- Kardefelt-Winther, D. (2014). A conceptual and methodological critique of internet addiction research: Towards a model of compensatory internet use. Computers in Human Behavior, 31, 351-354.
- Király, O., Griffiths, M. D., Urbán, R., Farkas, J., Kökönyei, G., Elekes, Z., & Demetrovics, Z. (2014). Problematic Internet use and problematic online gaming are not the same: Findings from a large nationally representative adolescent sample. Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking, 17(12), 749-754.

[Downloaded from ijndibs.com on 2026-11-17]

- Oulasvirta, A., Rattenbury, T., Ma, L., & Raita, E. (2012). Habits make smartphone use more pervasive. Personal and Ubiquitous Computing, 16(1), 105-114.
- 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), 491e497.
- Przepiorka, A., Blachnio, A., & Cudo, A. (2019). The role of depression, personality, and future time perspective in internet addiction in adolescents and emerging adults. Psychiatry research, 272, 340-348.
- Saikia, A. M., Das, J., Barman, P., & Bharali, M. D. (2019). Internet addiction and its relationships with depression, anxiety, and stress in urban adolescents of Kamrup District, Assam. Journal of family & community medicine, 26(2), 108.
- Saikia, A. M., Das, J., Barman, P., & Bharali, M. D. (2019). Internet addiction and its relationships with depression, anxiety, and stress in urban adolescents of Kamrup District, Assam. Journal of family & community medicine, 26(2), 108.
- Tas, I. (2019). Association between Depression, Anxiety, Stress, Social Support, Resilience and Internet Addiction: A Structural Equation Modelling. Malaysian Online Journal of Educational Technology, 7(3), 1-10.
- Van Deursen, A. J., Bolle, C. L., Hegner, S. M., & Kommers, P. A. (2015). Modeling habitual and addictive smartphone behavior: The role of smartphone usage types, emotional intelligence, social stress, self-regulation, age, and gender. Computers in human behavior, 45, 411-420.
- Wolniewicz, C. A., Tiamiyu, M. F., Weeks, J. W., & Elhai, J. D. (2018). Problematic smartphone use and relations with negative affect, fear of missing out, and fear of negative and positive evaluation. Psychiatry research, 262, 618-623.

[Downloaded from ijndibs.com on 2026-11-17]

The Causes of Smartphone Addiction and its Relationship to Anxiety and Depression

Abstract

Research literature on problematic smartphone use, or smartphone addiction, has proliferated. However, relationships with existing categories of psychopathology are not well defined. We discuss the concept of problematic smartphone use, including possible causal pathways to such use. We conducted a systematic review of the relationship between problematic use with psychopathology. Using scholarly bibliographic databases, we screened many citations, resulting in screened papers examining statistical relations between standardized measures of problematic smartphone use/use severity and the severity of psychopathology. Most papers examined problematic use in relation to depression, anxiety, chronic stress and/or low self-esteem. Across this literature, without statistically adjusting for other relevant variables, depression severity was consistently related to problematic smartphone use, demonstrating at least medium effect sizes. Anxiety was also consistently related to problem use, but with small effect sizes. Stress was somewhat consistently related, with small to medium effects. Self-esteem was inconsistently related, with small to medium effects when found. Statistically adjusting for other relevant variables yielded similar but somewhat smaller effects.

Key words: *Smartphone Addiction, Psychopathology, Depression, Anxiety, Problematic Smartphone Use*

[Downloaded from ijndibs.com on 2026-11-17]