

تأثیر ابعاد روانشناختی و روابط بین فردی بر اعتیاد به گوشی هوشمند و قلدری اینترنتی

سمیه مهر آزاد^۱

^۱ کارشناسی ارشد، مدیریت آموزشی، دانشگاه دامغان

اداره آموزش و پرورش شهرستان مشهد-آموزشگاه جمهوری اسلامی

Som.mehrazad@gmail.com

۰۹۱۵۰۰۳۴۸۶۲

چکیده:

در حالی که یک گوشی هوشمند، تبلت یا رایانه می تواند ابزار بسیار سازنده ای باشد، استفاده مداوم از این دستگاه ها می تواند در کار، مدرسه و روابط تداخل ایجاد کند، که به آن اعتیاد به تلفن، یا گاهی به محاوره ای به عنوان "نوموفوبیا" (ترس از بدون تلفن همراه بودن) میگویند که اغلب به واسطه استفاده بیش از حد از اینترنت یا اختلال اعتیاد به اینترنت ایجاد می شود. هدف از انجام این مطالعه نقش ابعاد روانشناختی در روابط بین فردی دانش آموزان و اعتیاد به گوشی های هوشمند است. جامعه پژوهش را تعداد ۵۳۴ دانش آموز کلاس ششم را تشکیل میدهند. نمونه آماری از ۳ مدرسه پسرانه و دخترانه به صورت تصادفی انتخاب شدند که از این تعداد، ۲۶۲ نفر پسر و ۲۷۲ نفر دختر بودند. روش تجزیه و تحلیل به روش رگرسیون و همبستگی با استفاده از نرم افزار SPSS نسخه ۲۳ استفاده شده است. نتایج این مطالعه نشان داده است که استفاده سنگین از تلفن هوشمند اغلب می تواند نشانه مشکلات اساسی مانند استرس، اضطراب، افسردگی یا تنهایی باشد و حتی می تواند آنها را تشدید کند.

واژگان کلیدی: اعتیاد به تلفن هوشمند، روابط بین فردی، ابعاد روانشناختی، نوجوانان، قلدری اینترنتی.

۱- مقدمه :

با وجود طیف گسترده‌ای از برنامه‌های کاربردی موبایل که شامل ارتباطات، کارهای اداری و شبکه‌سازی است، تلفن‌های هوشمند به‌طور گسترده‌ای مورد استفاده قرار گرفته‌اند. در سال ۲۰۲۱، تعداد ۹۰۰ میلیون کاربر تلفن هوشمند در چین، شاهدی محکم بر ضرورت این دستگاه‌ها است. با این حال، استفاده نادرست از تلفن‌های هوشمند می‌تواند منجر به اعتیاد به تلفن هوشمند یا استفاده مشکل‌ساز از موبایل شود. به‌عنوان مثال، هزینه‌های ارتباطی بالا به دلیل استفاده بیش از حد از تلفن‌های هوشمند، تعارضات بین فردی ناشی از تلفن‌های هوشمند، اختلال در زندگی روزمره و تغییرات مکرر خلق‌وخو همگی نشانه‌های هستند (تینگ و چن، ۲۰۲۰) براساس مدل چهار بعدی اعتیاد (رفتارهای اجباری، ترک، تحمل، و اختلال عملکرد)، اعتیاد به گوشی هوشمند می‌تواند به‌عنوان نوعی رفتار اعتیادآور در نظر گرفته شود و به‌نوعی ادامه اعتیاد به اینترنت محسوب می‌شود (بیلیو و همکاران، ۲۰۱۵). تحقیقات متعدد نشان داده‌اند که اعتیاد به گوشی هوشمند تأثیر منفی بر زندگی روزمره و عملکرد تحصیلی دانش‌آموزان دارد؛ از جمله بروز اختلال در توجه، کاهش احساس خوشبختی، کاهش نمرات تحصیلی، اضطراب اجتماعی، اختلالات شخصیتی و حتی تفکرات خودکشی (ژی و همکاران، ۲۰۲۳؛ ژانگ و زنگ، ۲۰۲۴). بیشتر تحقیقات به عوامل مختلفی نظیر روابط بین فردی، احساسات منفی و قلدری اینترنتی به‌عنوان تعیین‌کننده‌های پرداخته‌اند. قلدری اینترنتی به معنای حملات خصمانه مکرر فردی یا جمعی به سایر کاربران از طریق تجهیزات ارتباطی تعریف می‌شود (چن و همکاران، ۲۰۱۶). مشخص شده است که افراد معمولاً از تلفن‌های هوشمند برای تخلیه یا دوری از احساسات بد به‌عنوان نوعی جبران روان‌شناختی استفاده می‌کنند و هرچه این نیازها بیشتر شود، افراد بیشتر در معرض اعتیاد به گوشی هوشمند قرار می‌گیرند. نتایج مطالعه (صفری، ۱۴۰۲) نیز نشان داده است که این اعتیاد به اینترنت و بهزیستی روان‌شناختی دانش‌آموزان مورد مطالعه، رابطه معکوس و معناداری وجود دارد، همچنین بین اعتیاد به اینترنت و میزان پرخاشگری دانش‌آموزان رابطه مثبت و معناداری وجود دارد. بعبارت دیگر هرچه اعتیاد به اینترنت در دانش‌آموزان بالاتر بوده، از میزان بهزیستی روان‌شناختی آنان کاسته و بر میزان پرخاشگری آنان افزایش یافته است.

۱-۱- روابط بین فردی و اعتیاد به گوشی‌های هوشمند:

روابط بین فردی ایجاد شده در مراحل مختلف زندگی می‌تواند تأثیر زیادی بر رشد فرد داشته باشد. به‌عنوان مثال، در دوران کودکی و نوجوانی، خانواده مهمترین بستر اجتماعی شدن است. در این میان، تأثیر روابط بین فردی ایجاد شده در مدرسه، جایی که نوجوانان بیشتر وقت خود را در آن می‌گذرانند، نباید دست‌کم گرفت. تعاملات خوب دانش‌آموز و معلم مهم است، زیرا معلمان کسانی هستند که

نوجوانان بیشترین تماس را با آنها دارند (ژانگ و همکاران، ۲۰۲۲). نتایج پژوهش (عرب و همکاران، ۱۴۰۰) نیز نشان داده است که احساس تنهایی و اضطراب اجتماعی می‌تواند موجب وابستگی به تلفن همراه و استفاده مشکل‌زا از آن شوند.

۱-۲- عملکرد خانواده، رابطه کودک و والدین و اعتیاد به گوشی‌های هوشمند:

تعامل و روابط درون یک خانواده از مظاهر اصلی عملکرد خانواده از نظر انسجام، سازگاری، هماهنگی و کیفیت ارتباط است. خانواده با عملکرد خوب با نقش‌های روشن، ارتباط روان، انسجام زیاد و تنظیم عاطفی مشخص می‌شود. در مقابل، عملکرد ضعیف خانواده مستعد تعارض و ارتباطات و حمایت عاطفی کمتر مؤثر است. اگر نوجوانی در بیشتر سال‌های شکل‌گیری خود در معرض عملکرد ضعیف خانواده قرار گیرد، بهزیستی روانشناختی او می‌تواند تضعیف شود (ایندوک، ۲۰۲۱). تأثیرگذارترین جنبه عملکرد خانواده، رابطه فرزند و والدین است. با این حال، در دوران نوجوانی، والدین معمولاً به سرعت رو به زوال می‌رود، زیرا والدین ممکن است استقلال کافی برای حمایت از استقلال که در آرزوی آن هستند را برای نوجوانان فراهم نکنند. این می‌تواند منجر به درگیری‌ها و افزایش تعداد مشاجرات بین فرزندان و والدین شود. نوجوانان با پیوند ضعیف والدین و فرزند ممکن است از منابع دیگری مانند تلفن‌های هوشمند یا اینترنت حمایت کنند. به عنوان مثال، پارک و همکاران. دانش‌آموزان دبیرستانی مورد بررسی با نتایج مشهودی که نشان می‌دهد کیفیت ارتباط در گروه‌های معتاد و مستعد اعتیاد به طور قابل توجهی پایین‌تر از گروه غیراعتیاد است (ژی و همکاران، ۲۰۲۳).

۱-۳- رابطه معلم و دانش‌آموز و اعتیاد به گوشی‌های هوشمند:

جدای از کارهای آموزشی منظم، معلمان مسئول مراقبت و حمایت عاطفی کافی برای دانش‌آموزان هستند. بر اساس یک رابطه خوب با دانش‌آموز معلم می‌تواند سازگاری دانش‌آموزان را افزایش داده و احتمال درخواست پشتیبانی آنلاین را کاهش دهد و در نتیجه وابستگی آن‌ها به تلفن‌های هوشمند را کاهش دهد. (علاوه بر این، تحقیقات نشان داده است که یک رابطه خوب معلم و دانش‌آموز می‌تواند به جلوگیری از اعتیاد نوجوانان به تلفن‌های هوشمند کمک کند. به عنوان مثال، از طریق گزارش‌های خود ۲۷۹۸ دانش‌آموز دبیرستانی کره ای در مورد مسائل اعتیاد به گوشی‌های هوشمند، مشخص شد که یک رابطه خوب با معلمان می‌تواند به طور موثری تمایل به اعتیاد به گوشی‌های هوشمند را کاهش دهد (ژانگ و همکاران، ۲۰۲۲). احساسات منفی و اعتیاد به گوشی‌های هوشمند احساس تنهایی، اضطراب و افسردگی سه هیجان منفی رایج هستند که رابطه آنها با رفتارهای اعتیادآور مورد بررسی قرار گرفته است. احساس تنهایی به احساس انزوای اجتماعی یا قطع ارتباط زمانی اشاره دارد که نیاز فرد به احساس تعلق در محیط برآورده نشده باقی می‌ماند. اضطراب یک ویژگی شخصیتی پایدار است که با افزایش تنش و اضطراب در موقعیت‌های استرس‌زا مشخص می‌شود. افسردگی یک احساس مداوم غم و اندوه و از دست دادن علاقه است که توانایی فرد را برای درگیر شدن در فعالیت‌های عادی مختل می‌کند (سومز و همکاران، ۲۰۲۱). ماه‌پاترا (۲۰۱۹)

خاطر نشان کرد که وقتی با مشکلات روانی منفی روبرو می شوند، دانش آموزانی که قادر به حل آنها نیستند ممکن است برای فرار به اینترنت از طریق تلفن های هوشمند روی آورند علاوه بر این، افراد مبتلا به مشکلات روانی اجتماعی اغلب فاقد توانایی های خودتنظیمی و کنترلی هستند که منجر به افزایش کنترل نشده در استفاده از گوشی هوشمند و در نهایت ایجاد وابستگی می شود. بنابراین، این مطالعه فرضیه ای را ارائه کرد که روابط بین فردی بر اعتیاد به گوشی هوشمند از طریق ابعاد روانشناختی تأثیر می گذارد. و زورگویی سایبری با اعتیاد به گوشی هوشمند همبستگی مثبت دارد.

۱-۴- سوالات پژوهش :

- ۱- آیا روابط ضعیف بین فردی می تواند موجب بروز رفتار مخرب قلدری اینترنتی شود ؟
- ۲- آیا روابط مادر و کودک را می توان در بروز رفتار مخرب قلدری اینترنتی دخیل دانست ؟

۲- روش شناسی :

۲-۱- جامعه و نمونه آماری:

در این مطالعه جامعه تعداد ۵۳۴ دانش آموز کلاس ششم در ۳ مدرسه پسرانه و دخترانه به صورت تصادفی انتخاب شدند. از این تعداد، ۲۶۲ نفر پسر و ۲۷۲ نفر دختر بودند.

۲-۲- ابزارهای اندازه گیری:

در این پژوهش ابزارهای زیر مورد استفاده قرار گرفته اند :

مقیاس تنهایی: UCLA (ULS-6) این مقیاس که توسط ژو و همکاران (۲۰۱۲) توسعه داده شده، تنهایی را به عنوان اختلاف بین

ارتباطات اجتماعی مطلوب و واقعی اندازه گیری می کند. این مقیاس دارای ۶ آیتم است که نمرات آن بین ۶ تا ۲۴ متغیر است.

روابط کودک-والدین : مقیاسی ساده شده شامل ۸ آیتم که نزدیکی و ارتباطات نوجوانان با والدین را ارزیابی می کند

عملکرد خانواده : از نسخه اصلاح شده ابزار ارزیابی کلی خانواده (ژو و همکاران، ۲۰۱۲) استفاده شده که شامل ۶ آیتم است

قلدری اینترنتی : از نسخه چینی پرسش نامه قلدری اینترنتی (چن و همکاران، ۲۰۱۶) استفاده شده که شامل دو بخش است: رفتار قلدری

و قربانی شدن

مقیاس اضطراب: (GAD-7) این مقیاس ۷ آیتمی برای ارزیابی سطوح اضطراب شرکت کنندگان در دو هفته گذشته طراحی شده است

که توسط (اسپیترو همکاران، ۲۰۰۶) طراحی شده است.

اعتیاد به گوشی هوشمند: شامل ۲۲ آیتم است که جنبه‌های مختلفی از اعتیاد به تلفن هوشمند را بررسی می‌کند (سئو و همکاران، ۲۰۱۴).

افسردگی (CES-D-10): نسخه ساده شده ۱۰ آیتمی مقیاس افسردگی مرکز مطالعات اپیدمیولوژیک (اندرسون و همکاران، ۱۹۹۴).

۲-۳- تجزیه و تحلیل اطلاعات:

داده‌ها از طریق پرسش‌نامه‌های تکمیل شده توسط دانش آموزان جمع‌آوری شد که حدود ۲۰ دقیقه زمان برد. مشارکت در مطالعه به صورت کاملاً داوطلبانه بوده و اطلاعات شرکت‌کنندگان ثبت و تحلیل شدند. داده‌ها با استفاده از نرم‌افزار SPSS نسخه ۲۳ و روش همبستگی و رگرسیون انجام شد.

۲-۴- یافته‌ها:

۲-۴-۱- آمار توصیفی:

جدول زیر نتایج آماری و آزمون تفاوت‌ها برای متغیرهای مختلف مرتبط با اعتیاد به گوشی هوشمند را نشان می‌دهد:

جدول ۱: مقادیر توصیفی پژوهش

متغیر	میانگین $\pm$ انحراف معیار (پسران)	میانگین $\pm$ انحراف معیار (دختران)	مقدار T	معناداری
تنهایی	۰,۵۵ $\pm$ ۱,۳۴	۰,۵۹ $\pm$ ۱,۴۴	-۱,۹۶	*
رابطه کودک-والدین	۰,۹۵ $\pm$ ۳,۷۵	۰,۹۳ $\pm$ ۳,۶۸	۰,۹۵	
عملکرد خانواده	۰,۹۰ $\pm$ ۴,۲۹	۰,۸۷ $\pm$ ۴,۲۳	۰,۷۴	
رابطه معلم-دانش آموز	۰,۹۰ $\pm$ ۳,۶۱	۰,۸۲ $\pm$ ۳,۵۷	۰,۴۷	
قلدری اینترنتی	۰,۵۹ $\pm$ ۱,۲۹	۰,۴۶ $\pm$ ۱,۲۷	۰,۵۲	
اضطراب	۰,۶۱ $\pm$ ۱,۳۳	۰,۵۳ $\pm$ ۱,۴۰	-۱,۳۳	
افسردگی	۰,۴۲ $\pm$ ۱,۶۴	۰,۵۰ $\pm$ ۱,۷۹	-۳,۶	*
اعتیاد به تلفن هوشمند	۰,۸۲ $\pm$ ۱,۴۱	۰,۹۳ $\pm$ ۱,۵۶	-۱,۹۲	*

نتایج نشان داد که دختران به‌طور معناداری ($P < 0.05$) در معرض تنهایی، افسردگی و اعتیاد به تلفن هوشمند بیشتر از پسران هستند.

۲-۴-۲- تحلیل همبستگی:

جدول زیر نتایج تحلیل همبستگی بین متغیرهای مستقل و وابسته را نشان می دهد:

جدول ۲: مقادیر همبستگی متغیرهای پژوهش

متغیر	اعتیاد به گوشی هوشمند	تنهایی	رابطه کودک - والدین	عملکرد خانواده	قلدری اینترنتی	اضطراب	افسردگی
اعتیاد به گوشی هوشمند	۱	۰,۲۵۳**	۰,۱۹۷**	۰,۲۳۲**	۰,۲۳۵**	۰,۲۴۲**	۰,۲۱۶**
تنهایی	۰,۲۵۳**	۱	۰,۴۳۶-	۰,۴۰۲**	۰,۲۸۲**	۰,۴۳۸**	۰,۳۳۱**
رابطه کودک - والدین	۰,۱۹۷**	۰,۴۳۶-	۱	۰,۶۸۶**	۰,۱۷۰**	۰,۲۵۲**	۰,۱۵۸**
عملکرد خانواده	۰,۲۳۲**	۰,۴۰۲**	۰,۶۸۶**	۱	۰,۱۹۱**	۰,۲۳۱**	۰,۱۱۲*

نکته: معناداری در سطح ۰,۰۱ با علامت ** و در سطح ۰,۰۵ با * مشخص شده است.

۲-۴-۳- تحلیل رگرسیون:

برای بررسی عوامل مؤثر بر اعتیاد به تلفن هوشمند تحلیل رگرسیون چندگانه انجام شد. نتایج در جدول زیر ارائه شده اند:

جدول ۳: مقادیر رگرسیون متغیرهای پژوهش

متغیر	ضریب غیر استاندارد بتا	خطای استاندارد	ضریب استاندارد (بتا)	مقدار T	معناداری	تحمل	VIF
ثابت	۱,۳۳۵	۰,۲۶۸		۴,۹۸۲	۰,۰۰۰		
تنهایی	۰,۰۹۶	۰,۰۶۵	۰,۰۷۰	۱,۴۷۸	۰,۱۴۰	۰,۷۷۹	۱,۲۸۳
رابطه ضعیف کودک - والدین	۰,۰۲۳	۰,۰۴۹	۰,۰۲۹	۰,۴۷۶	۰,۶۳۴	۰,۴۸۴	۲,۰۶۸

عملکرد ضعیف خانواده	- ۰,۲۲۱	۰,۰۵۷	- ۰,۲۳۹	- ۳,۹۱۶	۰,۰۰۰	۰,۴۶۷	۲,۱۴۰
رابطه ضعیف معلم- دانش آموز	۰,۱۰۹	۰,۰۴۴	۰,۱۰۶	۲,۴۶۱	۰,۰۱۴	۰,۹۴۴	۱,۰۶۰
قربانی شدن در قلدری اینترنتی	۰,۱۸۷	۰,۰۷۰	۰,۱۱۵	۲,۶۵۶	۰,۰۰۸	۰,۹۲۷	۱,۰۷۹
اضطراب	۰,۱۸۴	۰,۰۵۷	۰,۱۴۷	۳,۲۰۱	۰,۰۰۱	۰,۸۲۳	۱,۲۱۵
افسردگی	۰,۰۱۲	۰,۰۵۹	۰,۰۰۹	۰,۱۹۸	۰,۸۴۳	۰,۹۳۴	۱,۰۷۰

۳- بحث درباره یافته ها:

عملکرد ضعیف خانواده: با مقادیر ($B = -۰,۲۳۹$). ($P < ۰,۰۱$) نشان می دهد نوجوانانی که در خانواده هایی با عملکرد ضعیف زندگی می کنند، کمتر قادر به تنظیم هیجانات و مدیریت روابط خود هستند، و این موضوع می تواند منجر به اعتیاد به تلفن هوشمند شود و به طور معناداری اعتیاد به گوشی هوشمند را پیش بینی می کند.

اضطراب: با مقادیر ($B = ۰,۱۴۷$) ($p < ۰,۰۱$) افراد دارای اضطراب بیشتر به تلفن هوشمند به عنوان راهی برای فرار از مشکلات و نگرانی های روان شناختی وابسته می شوند بنابراین این متغیر تأثیر مثبت و معناداری بر اعتیاد به گوشی هوشمند دارد.

رابطه معلم- دانش آموز: با توجه جدول فوق مقادیر ($B = ۰,۰۱۰۶$). ($P < ۰,۰۵$) تأثیر مثبت و معناداری بر اعتیاد به گوشی هوشمند را دارد. بنابراین روابط ضعیف با معلمان می تواند موجب احساس انزوا و در نتیجه افزایش وابستگی به تلفن هوشمند شود.

قلدری اینترنتی: با داشتن مقادیر ($B = ۰,۱۱۵$). ($P < ۰,۰۱$) تجربه قلدری آنلاین می تواند نوجوانان را به استفاده بیشتر از تلفن هوشمند برای جبران یا فرار از احساسات منفی سوق دهد. بنابراین اعتیاد به گوشی هوشمند را افزایش می دهد.

۴- نتیجه گیری:

این مطالعه نشان می‌دهد که کیفیت روابط بین فردی به‌طور مستقیم و غیرمستقیم با اعتیاد به گوشی هوشمند مرتبط است. یافته‌ها تأیید می‌کنند که روابط بین فردی ضعیف (والدین، معلمان و خانواده) می‌تواند از طریق رفتارهایی مانند اضطراب، افسردگی و تنهایی تأثیر منفی بر سلامت روان نوجوانان داشته باشد و آن‌ها را به اعتیاد به گوشی هوشمند سوق دهد. بهبود روابط خانوادگی و حمایت معلمان می‌تواند به کاهش احساسات منفی در نوجوانان کمک کند و احتمال اعتیاد به تلفن هوشمند را کاهش دهد. نتایج پژوهش حاضر با نتایج مطالعات انجام شده در سالهای اخیر در داخل (صفری ۱۴۰۲، عرب و همکاران ۱۴۰۰) و خارج از کشور (شی و همکاران ۲۰۲۳، ژانگ و ژانگ ۲۰۲۴) و سایر مطالعات مطابقت و همسویی دارد از جمله آنها می‌توان به مطالعه وانگ و همکاران (۲۰۱۸) اشاره کرد. نتایج مطالعه آنها نشان داد که عملکرد ضعیف خانواده با اعتیاد به اینترنت در نوجوانان مرتبط است و تنظیم هیجانات به‌عنوان یک عامل اثرگذار عمل می‌کند. یافته‌های نیز بر این نکته تأکید دارد که خانواده‌های با عملکرد خوب، توانایی نوجوانان در تنظیم هیجانات و کاهش تنهایی و اضطراب را افزایش می‌دهند. از طرفی روابط ضعیف کودک-والدین می‌تواند منجر به کاهش حمایت عاطفی و احساس امنیت در نوجوانان شود. این وضعیت ممکن است آن‌ها را به جستجوی جایگزین‌هایی مانند تلفن هوشمند برای رفع نیازهای عاطفی و اجتماعی سوق دهد. این یافته با نظریه دلبستگی همخوانی دارد که تأکید می‌کند دلبستگی ایمن به والدین برای تنظیم هیجانات و پیشگیری از رفتارهای اعتیادآور ضروری است. بر اساس این نظریه جان بالبی، دلبستگی ایمن به والدین موجب افزایش احساس امنیت و تقویت توانایی مدیریت هیجانات در کودکان می‌شود. مطالعه حاضر نشان می‌دهد که روابط کودک-والدین می‌تواند از طریق احساسات منفی (مانند تنهایی) بر اعتیاد به گوشی هوشمند تأثیر بگذارد. هم چنین خانواده‌های دارای عملکرد ضعیف (مثل ارتباطات ناهماهنگ، نبود انسجام یا حمایت عاطفی) نمی‌توانند به‌عنوان منبع ثبات روانی عمل کنند. این نقص می‌تواند نوجوانان را به سمت استفاده از تلفن هوشمند برای فرار از تنهایی و اضطراب سوق دهد. خانواده‌هایی با تعامل مثبت و هماهنگی قادر به تقویت مهارت‌های تنظیم هیجانات و جلوگیری از بروز رفتارهای اعتیادآور هستند علاوه بر آن روابط ضعیف با معلمان نیز می‌تواند احساس بیگانگی و کاهش حمایت اجتماعی را در مدرسه ایجاد کند. اگرچه این رابطه مستقیماً به اعتیاد به گوشی هوشمند مرتبط نیست، اما از طریق افزایش احساس تنهایی تأثیرگذار است. معلمان می‌توانند با ارائه حمایت عاطفی و ایجاد ارتباطات مثبت، نقش محافظتی در برابر اعتیاد به گوشی هوشمند داشته باشند. مطالعه شی و همکاران (۲۰۲۳) نشان داد که روابط مثبت معلم-دانش‌آموز موجب تقویت تاب‌آوری روانی و کاهش وابستگی به تلفن هوشمند می‌شود. مطالعه حاضر این یافته‌ها را با نشان دادن اینکه روابط معلم-دانش‌آموز به‌طور غیرمستقیم از طریق تنهایی بر اعتیاد به گوشی هوشمند تأثیر دارد، تأیید

می‌کند. احساس جدایی یا انزوای اجتماعی، نیازی عمیق به ارتباطات اجتماعی ایجاد می‌کند. در غیاب روابط بین فردی قوی، نوجوانان ممکن است به تلفن‌های هوشمند به عنوان ابزاری برای جبران این خلا روی آورند مطالعه ماهتپرا (۲۰۱۹) نشان داد که تنهایی و خودتنظیمی ضعیف به طور قابل توجهی با رفتارهای اعتیادآور از جمله اعتیاد به گوشی هوشمند مرتبط هستند. یافته‌های ما نیز نشان می‌دهد که تنهایی نقش کلیدی در افزایش وابستگی نوجوانان به تلفن هوشمند دارد. هم چنین باید گفت نوجوانانی که از اضطراب یا افسردگی رنج می‌برند، ممکن است برای کاهش استرس یا فرار از احساسات منفی به تلفن هوشمند متکی شوند. این وابستگی می‌تواند منجر به چرخه معیوبی از افزایش استفاده و تشدید مشکلات روان‌شناختی شود. مطالعه ژانگ و ژنگ (۲۰۲۴) بر تأثیر اضطراب تحصیلی و احساسات منفی بر اعتیاد به تلفن هوشمند تأکید کرد و نشان داد که این احساسات می‌توانند استفاده از تلفن را به عنوان راهی برای فرار از مشکلات تشدید کنند. که موجب روز رفتار قلدری اینترنتی میشود نوجوانانی که در فضای مجازی مورد قلدری قرار می‌گیرند، نه تنها از استرس و اضطراب بیشتری رنج می‌برند، بلکه به تلفن‌های هوشمند برای تسکین موقت یا فرار از موقعیت‌ها وابسته می‌شوند. این رابطه نشان می‌دهد که تجارب منفی آنلاین می‌توانند یک حلقه منفی ایجاد کنند که وابستگی به تلفن هوشمند را تقویت می‌کند. مطالعه ژو و همکاران (۲۰۱۹) نشان داد که قربانی شدن در قلدری اینترنتی باعث افزایش استرس و وابستگی بیشتر به تلفن هوشمند برای فرار از واقعیت می‌شود. هم چنین نتایج پژوهش لیو (۲۰۲۳) این را نیز تأیید می‌کند نوجوانانی که از خانواده‌های غیرحمایتی و فاقد تعاملات عاطفی هستند، در صورت مواجهه با قلدری اینترنتی، بیشتر به استفاده از تلفن هوشمند وابسته می‌شوند.

پیشنهادهای:

برنامه‌های مشاوره‌ای و روان‌درمانی و مداخلاتی که به مدیریت احساسات منفی مانند تنهایی، اضطراب و افسردگی می‌پردازند و در ارتقای کیفیت روابط خانوادگی، بهبود محیط مدرسه و ارتباطات معلم-دانش‌آموز و درمان مشکلات روان‌شناختی مانند تنهایی و اضطراب که می‌توانند ابزار مؤثری برای کاهش اعتیاد به گوشی هوشمند باشند، در مدارس و با هماهنگی مراکز مشاوره انجام گیرد.

منابع:

- صفری، ل. ۱۴۰۲. بررسی تاثیر اینترنت بر بهزیستی روانشناختی و پرخاشگری دانش آموزان، مجله بین المللی پژوهش ملل، شماره ۹۵.
- علی عرب، و طاهره راحت دهمرده. ۱۴۰۰. ارتباط احساس تنهایی و ترس از ارزیابی منفی اجتماعی با استفاده آسیب‌زا از تلفن همراه. مطالعات آموزشی و آموزشگاهی. شماره ۲۹.
- Andresen EM, Malmgren JA, Carter WB, et al. Screening for depression in well older adults: evaluation of a short form of the CES-D[J]. *Am J Prev Med*, 1994, 10(2): 77-84.
- Billieux, J., Philippot, P., Schmid, C., Maurage, P., De Mol, J., & Van der Linden, M. (2015). Is Dysfunctional Use of the Mobile Phone a Behavioural Addiction? Confronting SymptomBased Versus Process-Based Approaches. *Clinical Psychology and Psychotherapy*, 22(5), 460–468. <https://doi.org/10.1002/cpp.1910>.
- Chen, Q. Y., Tang, H. Y., Zhang, L., & Zhou, Z. K. (2016). Cyberbullying and Its Risk Factors in Chinese Adolescents' Usage of Social Networking Sites--Based on a Survey of 1103 Secondary School Students. *Chinese Journal of Special Education*, No.3, 189-96.
- Ge, J., Liu, Y., Zhang, A., & Shu, T. (2023). The relationship between anxiety and smartphone addiction in the context of Covid-19: The mediating effect of attentional control The Role of Psychological Dimensions as Mediating Variables 1079 and executive dysfunction. *Heliyon*, 9(2), e13273. <https://doi.org/10.1016/j.heliyon.2023.e13273>.
- Indeok Song. (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. <https://doi.org/10.15206/ajpor.2021.9.2.106>.
- Mahapatra, S. (2019). Smartphone addiction and associated consequences: role of loneliness and self-regulation. *Behaviour & Information Technology*, 38(8), 833–844. <https://doi.org/10.1080/0144929X.2018.1560499>.
- Sonmez, M., Gurlek Kisacik, O., & Eraydin, C. (2021). Correlation between smartphone addiction and loneliness levels in nursing students. *Perspectives in Psychiatric Care*, 57(1), 82–87. <https://doi.org/10.1111/ppc.12527>.
- Spitzer, R.L., Kroenke, K., Williams, J.B., and Lowe, B. (2006). A brief measure for assessing generalized anxiety disorder: the GAD-7. *Archives of Internal Medicine*, 166(10), 1092-1097.
- Su, S., Pan, T. T., Liu, Q. X., et al. (2014). Development of the Smartphone Addiction Scale for College Students. *Chinese Mental Health Journal*, 28(5), 392-397.
- Ting, C. H., & Chen, Y. Y. (2020). Smartphone addiction. In *Adolescent addiction* (pp. 215- 240). Academic Press.

Zhang, J., & Zeng, Y. (2024). Effect of College Students' Smartphone Addiction on Academic Achievement: The Mediating Role of Academic Anxiety and Moderating Role of Sense of Academic Control. *Psychology Research and Behavior Management*, 17, 933–944. <https://doi.org/10.2147/PRBM.S442924>.

Zhang, W., Zhou, F., Zhang, Q., & Lyu, Z. (2022). Attachment anxiety and smartphone addiction among university students during confinement: Teacher–student relationships, student–student relationships and school connectedness as mediators. *Frontiers in Public Health*, 10, 947392

Zhou, L., Li, Z., Hu, M., & Xiao, S. (2012). Reliability and validity of ULS-8 loneliness scale in elderly samples in a rural community[J]. *Journal of Central South University (Medical Sciences)* *Journal of Central South University (Medical Sciences)*, 37(11):1124-1128

The impact of psychological dimensions and interpersonal relationships on smartphone addiction and cyberbullying

Somayyeh Mehr Azad¹

¹Master's degree, Educational Management, Damghan University
Mashhad City Education Department-Islamic Republic of Iran School

Som.mehrazad@gmail.com

09150034862

Abstract:

While a smartphone, tablet, or computer can be a very productive tool, the constant use of these devices can interfere with work, school, and relationships, which is called phone addiction, or sometimes colloquially as "nomophobia" (fear of being without a cell phone), which is often caused by excessive Internet use or Internet addiction disorder. The purpose of this study is to examine the role of psychological dimensions in students' interpersonal relationships and smartphone addiction. The study population consisted of 534 sixth-grade students. A statistical sample was randomly selected from 3 boys' and girls' schools, of which 262 were boys and 272 were girls. The analysis method was regression and correlation using SPSS version 23 software. The results of this study showed that heavy smartphone use can often be a sign of underlying problems such as stress, anxiety, depression, or loneliness, and can even exacerbate them.

Keywords: Smartphone addiction, interpersonal relationships, psychological dimensions, adolescents.