

## بررسی تأثیر استفاده آسیب‌زا از تلفن همراه بر بهزیستی روانی دانشجویان

شهین علیجانی<sup>۱</sup>، پریسا حیدری شرف<sup>۲</sup>، منظر عباسی<sup>۳</sup>، زهرا موسوی<sup>۴</sup>، راهله سیاه کمری<sup>۵</sup>، فرشته محمدی<sup>۶\*</sup>

۱. کارشناسی، روانشناسی، دانشگاه رازی، کرمانشاه، ایران.
۲. کارشناسی ارشد، روانشناسی، دانشگاه رازی، کرمانشاه، ایران.
۳. کارشناسی ارشد، روانشناسی، دانشگاه رازی، کرمانشاه، ایران.
۴. کارشناسی ارشد، روانشناسی، دانشگاه رازی، کرمانشاه، ایران.
۵. کارشناسی ارشد، روانشناسی، دانشگاه رازی، کرمانشاه، ایران.
۶. کارشناسی ارشد، روانشناسی، دانشگاه رازی، کرمانشاه، ایران (نویسنده مسئول).

مجله پیشرفت‌های نوین در علوم رفتاری، دوره سوم، شماره بیست و پنجم، آبان ماه ۱۳۹۷، صفحات ۴۱-۵۷

### چکیده

پژوهش حاضر باهدف تعیین تأثیر استفاده آسیب‌زا از تلفن همراه بر بهزیستی روانی دانشجویان دانشگاه پیام نور کرمانشاه انجام شده است. جامعه آماری این پژوهش شامل کلیه دانشجویان دختر دانشگاه پیام نور کرمانشاه در سال تحصیلی ۹۷-۱۳۹۶ بودند که با استفاده از روش نمونه‌گیری تصادفی ساده و با توجه به جدول مورگان تعداد ۲۶۹ نفر به‌عنوان نمونه در نظر گرفته شد و سپس به پرسشنامه‌های استفاده آسیب‌زا از تلفن همراه جنارو (COS) و بهزیستی روانی ریف پاسخ دادند. داده‌ها با استفاده از ضریب همبستگی پیرسون و رگرسیون همزمان تحلیل شدند. میزان همبستگی استفاده آسیب‌زا از تلفن همراه با بهزیستی روانی ۰/۲۶ محاسبه شد که در سطح  $p < 0/005$  دارای همبستگی مثبت و معناداری است. همچنین برای پیش‌بینی بهزیستی روانی از تحلیل رگرسیون همزمان استفاده شد و نتایج نشان داد که نمره کل بهزیستی روانی با  $\beta = 1/37$  و  $t = -5/68$  توان پیش‌بینی بهزیستی روانی را دارند و متغیرهای پیش‌بین باهم ۰/۲۹ واریانس بهزیستی روانی را تبیین می‌کنند. بنابراین با توجه به نتایج پژوهش حاضر و اهمیت نقش استفاده از تلفن همراه در بهزیستی روانی دانشجویان با به‌کارگیری روش‌های مختلف تجربی مبنای مناسبی برای تدوین برنامه‌های آموزشی و افزایش بهزیستی روانی، استفاده به‌عمل آورند.

واژه‌های کلیدی: استفاده آسیب‌زا از تلفن همراه، بهزیستی روانی، دانشجویان.

## مقدمه

انتقال از آموزش متوسطه به دانشگاه مرحله‌ای انتقالی در رشد جوانانی است که در آغاز ورود به دنیای بزرگ‌سالی هستند. دوره‌ی جدید با آزادی‌های بیشتر، چالش‌های تحصیلی، مسئولیت‌ها و انتظارات متفاوت از دوره‌های پیشین متمایز می‌شود. مطالعه شادی و رضایتمندی نیز در این گروه در مقایسه با سایر گروه‌ها و فرهنگ‌ها از ویژگی‌های خاص برخوردار باشد، در واقع ویژگی مهم سلامت روانی که فرد واجد سلامت بایستی از آن برخوردار باشد احساس بهزیستی یا رضایتمندی است (کریمی نوری و همکاران، ۲۰۰۲). بنابراین توجه به سلامت روان دانشجویان مورد توجه پژوهشگران و روان‌شناسان بوده است. سازمان بهداشت جهانی سلامت روانی را به‌عنوان "حالتی از بهزیستی که در آن فرد توانایی‌های خود را می‌شناسد، می‌تواند با فشارهای روانی بهنجار زندگی کنار آید، به نحو پرثمر و مولدی کار کند و برای اجتماع خویش مفید باشد" تعریف می‌کند. در بطن جنبش نوین روانشناسی مثبت نگر نیز بسیاری از پژوهشگران برجسته بر لزوم در نظر گرفتن جنبه‌های مثبت بشر و مفهوم بهزیستی در تعریف سلامت روانی تأکید کرده‌اند و غالب آن‌ها فقدان بیماری‌های روانی و وجود سطوح بالای بهزیستی را به‌عنوان سلامت روان تلقی می‌نمایند (جوشن لو و همکاران، ۲۰۰۶).

امروزه پژوهش درباره بهزیستی روانی به‌طور روزافزون در حال رشد است. افراد با بهزیستی بالا به اشخاصی اطلاق می‌شود که دارای تجارب بالایی از رضایت از زندگی و شادی مکرر داشته باشند و به‌ندرت احساسات ناخوشایند مانند خشم و غم را تجربه کنند. افراد دارای بهزیستی روانی کم به افرادی گفته می‌شود که از زندگی ناراضی باشند و تجارب شادی و عواطف کم و غالباً احساساتی ناخوشایند مانند اضطراب را تجربه کرده باشند. بهزیستی موجب رشد متعادل و سلامتی آدمی می‌شود و مسیر را برای پرورش صحیح و وسیع استعدادهای وی هموار می‌سازد. رشد فردی و کیفیت روابط بستگی به آن دارد که تا چه اندازه به این امر بهاداده می‌شود (ریف و کیز، ۲۰۱۰). هنگامی که افراد در زندگی احساس بهزیستی بالایی داشته باشند، هیجان‌های مثبت بیشتری را تجربه می‌کنند، از خودشان، دیگران، رویدادها و حوادث پیرامونشان ارزیابی مثبت دارند و آن‌ها را خوشایند توصیف می‌کنند.

درحالی‌که افراد دارای احساس بهزیستی پایین، موارد مذکور را نامطلوب ارزیابی می‌کنند و هیجان‌های منفی مانند اضطراب و افسردگی بیشتری را در روابطشان تجربه می‌کنند (اوزمت، ۲۰۱۱). از طرف دیگر، دسترسی دانشجویان به اینترنت پدیده‌ای رو به گسترش است و هرروز تعداد بیشتری از افراد در زمره استفاده‌کننده از آن قرار می‌گیرند (زربخش بحری و رشیدی، ۲۰۱۳). طبق نظر کارزان (۲۰۱۴) تلفن همراه به لحاظ جذائیتی که داشته در میان کاربران مقبولیت زیادی دارد. این اقبال به حدی است که دانشجویان در بیشتر اوقات از نظر فیزیکی در کلاس حضور دارند اما به لحاظ ذهنی در جای دیگری هستند (به نقل از کوزنکوف، مینز و تیتسورس، ۲۰۱۵). با ظهور فناوری‌های جدید در زمینه اطلاعات و ارتباطات، بسیاری از مشکلات ارتباطی و اطلاعاتی هموار گشته و راه‌های رسیدن به جدیدترین اخبار و اطلاعات در کوتاه‌ترین زمان آسان شده است. یکی از این فناوری‌ها، تلفن همراه است. فناوری تلفن همراه پدیده جهانی است که به سرعت در حال رشد و پیشرفت است به طوری که تعداد مشترکین تلفن همراه در برخی از کشورها از شمار جمعیت آن‌ها فراتر رفته است (والش، ۲۰۰۷). گسترش شهرنشینی موجب گردیده است تلفن همراه به‌عنوان نماد ارتباط همه‌جانبه عصر حاضر معرفی گردد و این خصیصه، تلفن همراه را به مفهوم جامعه مجازی فراگیر نزدیک می‌کند. تلفن همراه به‌عنوان تکنولوژی کاریزماتیک در مقایسه با تکنولوژی‌های دیگر چون کامپیوترهای لپ‌تاپ تجسم فرهنگی پیدا کرده و به‌صورت گسترده‌ای وارد زندگی اجتماعی مردم شده است (فورچونیتی، ۲۰۰۱؛ به نقل از عاملی، ۱۳۸۵). این فناوری مفهومی فراتر از یک وسیله ارتباطی صرف به شمار رفته و بخش جدایی‌ناپذیری از زندگی انسان‌ها را شامل می‌شود (هوگوما، ۲۰۱۱). با توجه به پیشرفت سریع این فناوری و گسترش قابلیت‌ها و امکانات گوشی‌های تلفن همراه (موکلیس، ۲۰۱۲) و افزایش خدمات شرکت‌های مخابراتی (کامران، ۲۰۱۰)، نوع استفاده از این وسیله ارتباطی تغییر یافته و در مواردی احتمال استفاده افراطی و مسئله‌ساز (بیناچی، ۲۰۰۵) و فراتر از آن استفاده وسواس گونه (جیمز، ۲۰۰۵) و اعتیاد جوانان به تلفن همراه (والش، ۲۰۱۱) مشکلاتی را موجب شده است. این در حالی است که میزان نفوذ تلفن همراه در برخی از کشورهای اروپایی بیش از ۱۰۰ درصد است (سودرکوئیست، ۲۰۰۸) و سازمان جهانی بهداشت در سال ۲۰۱۰ تعداد مشترکین تلفن همراه در سراسر جهان را ۵ میلیارد نفر

برآورد نموده است. همچنین بر اساس گزارش پایگاه خبری فناوری اطلاعات، ایران ۷۳ میلیون اشتراک تلفن همراه در میان ۷۷ میلیون نفر جمعیت خود دارد.

تلفن همراه یکی از ضروریات زندگی انسان‌ها به شمار رفته و در موقعیت‌ها و مکان‌های اجتماعی مختلف از جمله سینما و رستوران مورد استفاده قرار می‌گیرد که به علت جلوگیری از اذیت شدن دیگران، دولت قوانینی جهت عدم استفاده از تلفن همراه در مکان‌های عمومی وضع نموده است. بسیاری از جوانان به‌طور افراطی از تلفن همراه خود استفاده و آن را بی‌وقفه حتی هنگام خواب، رانندگی، کلاس‌های درس، موقع تماشای تلویزیون و صرف غذا روشن نگه می‌دارند که این کار می‌تواند موجب بروز مشکلات فراوانی از جمله اختلال در خواب، افت تحصیلی، مشکلات مالی و بسیاری از مشکلات بیولوژیکی برای آن‌ها گردد (مونیزاوا، ۲۰۱۱). همچنین مطالعات نشان داده‌اند استفاده از تلفن همراه هنگام رانندگی تا چهار برابر احتمال بروز تصادفات رانندگی را افزایش می‌دهد (مک‌اوی، ۲۰۰۵). افزایش قابلیت‌های تلفن همراه نیز به این امر دامن زده است چراکه به کاربران خود این امکان را می‌دهد تا بهتر و بیشتر در هر زمان و مکانی جهت ارتباطی، سرگرمی و مقاصد دیگر از تلفن همراه خود استفاده نمایند. چنین فوایدی موجب محبوبیت تلفن همراه گردیده و احتمال استفاده افراطی از این فناوری را افزایش می‌دهد. پژوهشگران هرگونه استفاده بیش‌ازحد و اجباری از تلفن همراه به‌عنوان یکی از علائم اعتیاد غیر دارویی در نظر گرفته‌اند (کولیز، ۲۰۱۰). اعتیاد غیر دارویی و مشکلات سلامتی ناشی از آن امروزه به‌عنوان یک نگرانی جهانی تلقی شده و یکی از رفتارهای جدی تهدیدکننده سلامت نوجوانان و جوانان به شمار می‌رود. چنین رفتارهایی ریشه در دوران نوجوانی و جوانی داشته و از مشکلات سلامتی محسوب می‌گردند و لذا نیازمند توجه بیشتر پژوهشگران بوده و بررسی عوامل مؤثر در بروز رفتار را می‌طلبند. والش و همکاران (۲۰۱۱) نشان داده‌اند که استفاده از تلفن همراه یک مسئله شناختی و رفتاری می‌باشد و مطالعات متعدد به بررسی استفاده مسئله‌ساز و اعتیاد به تلفن همراه از دیدگاه‌های مختلف پرداخته‌اند (مت‌اوی، ۲۰۰۴).

در این میان برخی از پژوهشگران مطرح نموده‌اند که بروز چنین رفتارهای بر سلامت روان و بهزیستی افراد تأثیر منفی دارد. وجود ابعاد بالینی و سؤال اینکه چگونه سوءاستفاده از اینترنت و تلفن همراه می‌تواند ناسازگاری روان‌شناختی را موجب شود هنوز موضوع بحث است. اعتیاد به تلفن همراه یا استفاده مفرط از آن یکی از موارد رفتاری مرتبط با ظرفیت اعتیادآوری اینترنت است. در این حوزه پژوهش‌های کمی صورت گرفته است. با این وجود شواهد نشان‌دهنده آن است که استفاده مفرط از تلفن همراه مرتبط با الگوهای رفتاری دیگر از جمله بیدار ماندن در شب و انتقال به تبادل پیام کوتاه و همچنین وابستگی عاطفی است که در ذهن کاربران ایجاد می‌شود. به طوری که این افراد معتقدند که بدون استفاده از تلفن همراه قادر به زندگی کردن نیستند. این یافته‌ها حمایت‌کننده تأثیر منفی استفاده مفرط از تلفن همراه و تأثیر منفی آن بر سلامت جسمی و روان‌شناختی دانشجویان است (کامپیپو و سوگیرا، ۲۰۰۵). چو (۲۰۱۴) در پژوهش خود نشان داد که توجه به پیش‌بینی‌کننده‌های موفقیت محیط‌های آموزشی مبتنی بر تلفن همراه نظیر سطح شناختی یادگیرندگان بسیار مهم می‌باشد. نتایج پژوهش‌های فان چن (۲۰۰۶) و کوووستیلا و همکاران (۲۰۰۷)؛ به نقل از دملر، (۲۰۰۹) نشان داده است که دانشجویانی که عملکرد تحصیلی بالاتری دارند، نسبت به دانشجویانی که دارای عملکرد تحصیلی پایین‌تری هستند، کمتر از تلفن همراه استفاده می‌کنند. در مقابل برخی از پژوهش‌ها بر نقش مثبت تلفن همراه در ارتقای کیفیت آموزش، توسعه فراگیر آموزش و توسعه عدالت آموزشی (شاه محمدی و ترابی، ۱۳۹۰) و کاربرد آن به‌عنوان یک ابزار کمک‌آموزشی تأکید کرده‌اند (آیتی و سارانی، ۱۳۹۰).

بنابراین با توجه به تعاریف ارائه‌شده از بهزیستی روانی و از آنجاکه بسیاری از پژوهش‌ها حاکی از شیوع کمتر بسیاری از بیماری‌ها در افراد برخوردار از سطوح بالای احساس ذهنی بهزیستی می‌باشند؛ ضرورت مطالعه بهزیستی روانی دانشجویان در کنار بیماری‌های روانی بیش‌ازپیش مشخص می‌گردد (فرهادی و همکاران، ۲۰۰۵). همچنین با توجه به این مسئله که امروزه بسیاری از دانش‌آموزان و دانشجویان به تلفن همراه دسترسی دارند و از آن استفاده‌های مختلفی به عمل می‌آورند لذا از جمله مشکلاتی که ممکن است برای آن‌ها که به‌عنوان آینده‌سازان جامعه در نتیجه اشتغال زیاد با تلفن همراه پیش بیاید، افت تحصیلی و کاهش عملکرد آموزشی آنان

می‌باشد؛ بنابراین با توجه به اهمیت مطالعه ارائه‌شده هدف اصلی این پژوهش پاسخ به این سؤال است که آیا استفاده آسیب‌زا از تلفن همراه بر بهزیستی روانی دانشجویان تأثیر دارد؟

### روش پژوهش

پژوهش حاضر، توصیفی از نوع همبستگی-رگرسیون می‌باشد. جامعه‌ی آماری شامل کلیه‌ی دانشجویان دانشگاه پیام نور در سال ۹۷-۱۳۹۶ کرمانشاه بود که با استفاده از روش نمونه‌گیری تصادفی ساده و بر طبق جدول مورگان ۲۶۹ نفر به‌عنوان نمونه در نظر گرفته شد. پیش از تکمیل پرسشنامه‌ها به آزمودنی‌ها در زمینه محرمانه بودن اطلاعات به‌دست‌آمده و چگونگی بهره‌گیری از داده‌ها به شکل کلی توضیح داده شد. پس از موافقت آن‌ها برای همکاری، پرسشنامه‌ها در اختیار آن‌ها گذاشته شد.

### ابزار

مقیاس استفاده آسیب‌زا از تلفن همراه جنارو (COS): به دنبال گسترش مشکل استفاده بی‌رویه از تلفن همراه، جنارو، فلورس، گومز و همکاران در سال ۲۰۰۷ این پرسشنامه را ساخته‌اند و پایایی مقیاس به روش همسانی درونی روی دانشجویان دختر و پسر اسپانیایی ۰/۸۵ گزارش شده است (جنارو و همکاران، ۲۰۰۷). این مقیاس شامل ۱۰ شاخص روان‌شناختی از راهنمای تشخیصی و طبقه‌بندی اختلالات روانی است. یک پرسشنامه ۲۳ سؤالی است که به‌منظور سنجش استفاده آسیب‌زا از تلفن همراه تهیه شده است. این مقیاس بر اساس ده شاخص روان‌شناختی از DSM تهیه شده است. این مقیاس هیچ خرده‌مقیاسی ندارد و در یک طیف لیکرت شش گزینه‌ای از هرگز تا همیشه نمره‌گذاری می‌شود. در پژوهشی که به‌منظور بررسی روایی و پایایی نسخه فارسی این پرسشنامه انجام شده است ۲۱ ماده آن دارای روایی مناسبی تشخیص داده شده‌اند. همان‌گونه که اشاره شد این مقیاس ۲۳ سؤال است اما نسخه فارسی آن ۲۱ سؤال دارد. هر سؤال از ۱ تا ۶ نمره‌گذاری می‌شود و جمع نمرات ۲۱ پرسش نمره کلی آزمودنی را نشان می‌دهد. هرچه نمره فرد بالاتر باشد نشان‌دهنده استفاده مفرط او از تلفن همراه است. یاسمی نژاد و گل محمدیان (۱۳۹۰) پایایی این پرسشنامه

را با استفاده از روش باز آزمایی و آلفای کرونباخ  $0/90$  گزارش کرده‌اند (یاسمی نژاد و گل محمدیان،  $1390$ ). در پژوهش حاضر آلفای کرونباخ  $0/88$  به دست آمد.

پرسشنامه بهزیستی روان‌شناختی ریف (PWBS): ریف (۱۹۹۵) این پرسشنامه ۸۴ سؤالی را ساخته است و ۶ عامل را دربرمی‌گیرد. گویه‌های پرسشنامه از نوع لیکرت ۶ درجه‌ای (کاملاً مخالف تا کاملاً موافق) می‌باشند. روایی ابزار با همبستگی بین این آزمون با مقیاس تعادل عاطفی برادبورن، رضایت زندگی نیوگارتن و حرمت خود روزنبرگ بررسی گردید که نتایج همبستگی آزمون ریف با هر یک از مقیاس‌های فوق قابل قبول بود. آلفای کرونباخ به دست آمده در مطالعه‌ی ریف برای خرده مقیاس‌های پذیرش خود ( $0/93$ )، ارتباط مثبت با دیگران ( $0/91$ )، خودمختاری ( $0/86$ )، تسلط بر محیط ( $0/90$ )، هدفمندی در زندگی ( $0/90$ ) و رشد شخصی ( $0/87$ ) گزارش شده است. کلاتر کوشه و نواریافی (۲۰۱۲) در جمعیت ۸۶۰ نفری پرسشنامه بهزیستی روان‌شناختی ریف را هنجاریابی نمودند که آلفای گزارش شده برای کل  $0/92$  گزارش شد. لازم به ذکر است پرسشنامه ریف در ابتدا به زبان پارسی برگردانده شد و پس از انجام اصلاحات به زبان انگلیسی برای بار دوم ترجمه گردید. سپس نسخه ترجمه شده آن با نسخه اصلی آن مطابقت داده شد. بر اساس گزارش کلاتر کوشه و نواریافی (۲۰۱۲) پرسشنامه مذکور از روایی و پایایی مناسبی برخوردار است. در پژوهش حاضر همسانی درونی با استفاده از آلفای کرونباخ سنجیده شد که این ضریب برای کل آزمون  $0/91$  به دست آمد.

## یافته‌ها

جدول ۱. میانگین و انحراف استاندارد متغیرهای پژوهش

متغیر	تعداد	کمینه	بیشینه	میانگین	انحراف استاندارد
تلفن همراه	۲۶۹	۲۲	۸۱	۴۹/۸	۱۴/۲۵
استفاده آسیب‌زا از تلفن همراه	۲۶۹	۳	۱۴	۸/۹	۲/۹۳
بهبودی روانی	۲۶۹	۵	۲۰	۱۰/۵۴	۲/۹۵
هدف در زندگی	۲۶۹	۴	۱۵	۹/۱۶	۲/۸۴
تسلط بر روابط	۲۶۹	۳	۱۹	۹/۶۶	۳/۷
روابط دیگران	۲۶۹	۳	۱۸	۹/۲۴	۳/۲۷
رشد شخصی	۲۶۹	۴	۱۴	۹/۸۸	۲/۵۳
خودمختاری	۲۶۹	۳۶	۷۵	۵۷/۳۸	۹/۶۶
کل بهزیستی					

در جدول ۱ داده‌های توصیفی متغیرهای پژوهش آمده است. نتایج جدول ۱ نشان می‌دهد که میانگین متغیر تلفن همراه ۴۹/۸، بهزیستی روانی ۵۷/۳۸ و مؤلفه‌های آن شامل پذیرش خویشتن ۸/۹، هدف در زندگی ۱۰/۵۴، تسلط بر روابط ۹/۱۶، روابط دیگران ۹/۶۶، رشد شخصی ۹/۲۴، خودمختاری ۹/۸۸ می‌باشد.



جدول ۲. همبستگی بین استفاده آسیب‌زا از تلفن همراه با بهزیستی روانی

متغیر	تلفن همراه	پذیرش شخصی	هدف در زندگی	تسلط بر محیط	روابط دیگران	رشد شخصی	خودمختاری	کل بهزیستی	سطح معناداری
استفاده آسیب‌زا از تلفن همراه	۱	۰/۲۳	۰/۰۵	۰/۲۲	-۰/۲۱	۰/۴۵	۰/۱۵	۰/۲۶	۰/۰۰۱
پذیرش شخصی	۰/۲۳	۱	۰/۲۳	۰/۳۹	-۰/۰۴	۰/۳۲	-۰/۰۹	۰/۵۵	۰/۰۱
هدف در زندگی	۰/۰۵	۰/۲۳	۱	۰/۰۰۹	۰/۰۷	۰/۲۵	۰/۲۶	۰/۵۶	۰/۲
تسلط بر محیط	۰/۲۲	۰/۳۹	۰/۰۰۹	۱	۰/۰۵	۰/۳۶	۰/۱۶	۰/۶۱	۰/۰۱
روابط دیگران	-۰/۲۱	-۰/۰۴	۰/۰۷	۰/۰۵	۱	۰/۱۳	-۰/۲۴	۰/۳۹	۰/۰۰۲
رشد شخصی	۰/۴۵	۰/۳۲	۰/۲۵	۰/۳۵	۰/۱۳	۱	۰/۲۱	۰/۷۲	۰/۰۲
خودمختاری	۰/۱۵	-۰/۰۹	۰/۲۶	۰/۱۵	-۰/۲۴	۰/۲۱	۱	۰/۳۴	۰/۹
کل بهزیستی	-۰/۲۶	۰/۵۵	۰/۵۶	۰/۶	۰/۳۹	۰/۷۲	۰/۳۴	۱	۰/۰۰۱

در جدول ۲، ضریب همبستگی متغیرهای پژوهش آمده است. نتایج جدول ۲ نشان می‌دهد که بین تلفن همراه با نمره کل بهزیستی روانی همبستگی مثبت ۰/۲۶ و بین نمره تلفن همراه با مؤلفه‌های بهزیستی روانی شامل پذیرش شخصی، تسلط بر محیط، رشد شخصی به ترتیب ضریب همبستگی ۰/۵۶ و ۰/۶ و ۰/۷۲ به دست آمد که در سطح ( $P < ۰/۰۰۵$ ) مثبت معنادار و همچنین بین مؤلفه روابط با دیگران با تلفن همراه ضریب همبستگی ۰/۳۹ به دست آمد که در سطح ( $P < ۰/۰۰۵$ ) همبستگی منفی معناداری وجود دارد؛ و بین مؤلفه هدف در زندگی و خودمختاری با بهزیستی همبستگی معناداری وجود ندارد ( $P < ۰/۰۰۵$ ).

جدول ۳. نتایج تحلیل رگرسیون همزمان برای پیش‌بینی بهزیستی روانی بر اساس استفاده آسیب‌زا از تلفن همراه

متغیر پیش‌بین	B	Std	$\beta$	t	P
پذیرش شخصی	-۱/۷	۰/۶	-۰/۳۵	-۲/۸۲	۰/۰۰۵
تسلط بر روابط	-۱/۸۳	۰/۶	-۰/۳۶	-۳/۰۴	۰/۰۰۳
روابط بین فردی	-۳/۰۳	۰/۴۹	-۰/۷۹	-۶/۰۹	۰/۰۰۱
نمره کل بهزیستی	۲/۰۲	۰/۳۶	۱/۳۷	۵/۶۸	۰/۰۰۱
متغیر ملاک	R	R <sup>2</sup>	F		
استفاده آسیب‌زا از تلفن همراه	۰/۵۴	۰/۲۹	۹/۶		

جدول ۳ نتایج تحلیل رگرسیون همزمان برای پیش‌بینی بهزیستی روانی بر اساس تلفن همراه را نشان می‌دهد. برای پیش‌بینی بهزیستی روانی از تحلیل رگرسیون همزمان استفاده شد و نتایج نشان داد که F مشاهده شده ( $F=9/6$ ) معنادار است و متغیرهای پیش‌بین با هم  $0/29$  واریانس بهزیستی روانی را تبیین می‌کنند؛ بنابراین ضرایب رگرسیونی متغیرهای پیش‌بین نشان می‌دهند که مؤلفه پذیرش شخصی با  $\beta = -0/35$  و  $t = -2/82$  و تسلط بر روابط با  $\beta = -0/36$  و  $t = -3/04$ ، روابط بین فردی با  $\beta = -0/79$  و  $t = -6/09$  و نمره کل بهزیستی روانی با  $\beta = 1/37$  و  $t = 5/68$  توان پیش‌بینی بهزیستی روانی را دارند.

## بحث و نتیجه‌گیری

هدف از پژوهش حاضر بررسی تأثیر استفاده آسیب‌زا از تلفن همراه بر بهزیستی روانی دانشجویان در سال تحصیلی ۱۳۹۶-۱۳۹۷ است. نتایج پژوهش حاکی از آن بود که بین میزان استفاده از تلفن همراه و بهزیستی روانی رابطه منفی و معناداری وجود دارد. نتایج نشان داد که بین استفاده آسیب‌زا از تلفن همراه و بهزیستی روانی همبستگی منفی معناداری وجود دارد، که با نتایج پژوهش‌های کامپیو و سوگیرا (۲۰۰۵)، والش و همکاران (۲۰۱۱) و مت اوی (۲۰۰۵) همسو می‌باشد.

در تبیین این یافته‌ها می‌توان گفت تلفن همراه یکی از وسایلی است که امروزه در ارتباطات انسانی کاربرد بالایی دارد. باگذشت زمان، لزوم استفاده از تلفن همراه در زندگی بیشتر می‌شود. تلفن همراه در فرایند اجتماعی شدن نقش مهمی دارد. ذاتی بودن زندگی جمعی در انسان ضرورت تماس با دیگران را به‌عنوان امری اجتناب‌ناپذیر نموده است. امروزه بیشتر از گذشته افراد به تلفن همراه برای ارتباطات خود وابسته شده‌اند. در واقع تلفن همراه فناوری است که توانسته در مدت‌زمان کوتاهی در میان نسل جوان محبوبیت یابد چراکه استفاده از تلفن همراه یک رفتار اجتماعی است و از آنجایی که جوانان در مرحله‌ای از زندگی قرار دارند که در حال توسعه‌ی فعالانه ارتباطات و شبکه‌های اجتماعی خود هستند لذا در بالاترین سطح میزان استفاده درگیر می‌شوند؛ و این رفتار می‌تواند منجر به اعتیاد به تلفن همراه گردد. در این زمینه، پیل (۲۰۰۵) معتقد است که رفتار استفاده افراطی باید به‌عنوان رفتار اعتیادآور در نظر گرفته شود. با توجه به بررسی‌ها به‌عمل‌آمده در پایگاه‌های اطلاعاتی پژوهشی در این زمینه یافت نشد و در تبیین این نتیجه می‌توان گفت تلفن همراه یکی از وسایلی است که امروزه در ارتباطات انسانی کاربرد بالایی دارد. باگذشت زمان، لزوم استفاده از تلفن همراه در زندگی بیشتر می‌شود. تلفن همراه در فرایند اجتماعی شدن نقش مهمی دارد. ذاتی بودن زندگی جمعی در انسان ضرورت تماس با دیگران را به‌عنوان امری اجتناب‌ناپذیر نموده است. امروزه بیشتر از گذشته افراد به تلفن همراه برای ارتباطات خود وابسته شده‌اند. در واقع تلفن همراه فناوری است که توانسته در مدت‌زمان کوتاهی در میان نسل جوان محبوبیت یابد چراکه استفاده از تلفن همراه یک رفتار اجتماعی است و از آنجایی که جوانان در مرحله‌ای از زندگی قرار دارند که در حال توسعه‌ی فعالانه ارتباطات و شبکه‌های

اجتماعی خود هستند لذا در بالاترین سطح میزان استفاده درگیر می‌شوند؛ و این رفتار می‌تواند منجر به اعتیاد به تلفن همراه گردد. در این زمینه، پیل (۲۰۰۵) معتقد است که رفتار استفاده افراطی باید به‌عنوان رفتار اعتیادآور در نظر گرفته شود. انجمن روانشناسی آمریکا نیز در نسخه پنجم برنامه‌ریزی‌شده خود استفاده افراطی را که اغلب در آن فرد زمان را حس نکرده و به نیازهای اساسی خود پاسخ نمی‌دهد، یکی از سه علامت مهم اعتیادهای غیر دارویی دانسته است (بلوک، ۲۰۰۸)؛ بنابراین چنین رفتارهایی مشکلات بهداشت عمومی محسوب می‌شود و سلامتی افراد را به خطر می‌اندازد.

بنابراین بهزیستی روانی تنها به جنبه‌های منفی و رفع آثار منفی انسان محدود نمی‌شود. همان‌طور که سازمان بهداشت جهانی فرد سالم را کسی می‌داند که از شرایط زیستی، روانی اجتماعی مناسبی برخوردار باشد. در نتیجه بهزیستی روانی به معنای کارکرد و عملکرد روان‌شناختی بهینه است (پارگامت و کومینگز ۲۰۱۱). بهزیستی روان‌شناختی در واقع واکنش‌های عاطفی و شناختی برای درک توانمندی‌ها و ویژگی‌های شخصی، تعادل کارآمد و مؤثر با جهان در رابطه مناسب با اجتماع و رشد و پیشرفت مثبت در طول زمان است که شامل رضایت از زندگی، انرژی و خلق مثبت است؛ بنابراین استفاده آسیب‌زا از تلفن همراه به کاهش بهزیستی روانی منجر می‌شود. از این رو به نظر می‌رسد توجه به جنبه‌های مؤثر اجتماعی تلفن همراه از طریق آموزش و آگاهی، تنها روشی است که با آن می‌توان علاوه بر احترام به حرمت نفس دانشجویان، نسبت به مسائل مربوط به ارتباطات آن‌ها کنترل و نظارت کافی داشته باشیم. امید است با برنامه‌ریزی و ایجاد طرح‌های مناسب، فرهنگ صحیح استفاده از تلفن همراه در جامعه جا بیفتد. در این میان نهادهای فرهنگ‌ساز (مراکز آموزشی، رسانه‌های جمعی و آموزش و پرورش) در آموزش صحیح استفاده از این تکنولوژی نقش مهمی دارند.

پژوهش حاضر دارای محدودیت جمعیت شناختی بود، به‌طوری‌که افراد شرکت‌کننده در آن همگی دانشجوی و عمدتاً جوان با دامنه سنی ۱۸-۲۵ سال بودند. این محدودیت باعث کاهش توان تعمیم‌پذیری نتایج گردید؛ بنابراین انجام پژوهش با نمونه‌های غیر دانشجویی می‌تواند سودمند باشد. با توجه به تأثیر استفاده از این وسیله بر روابط دوستانه، گذراندن اوقات فراغت، روابط بین نسلی

فرزندان و والدین و روابط زناشویی می‌تواند درخور توجه باشد و در قالب برنامه‌های آموزشی جنبه کاربردی یابد. همچنین با توجه به اینکه تلفن همراه ابزار کلیدی نوجوانان و جوانان در مدیریت فعالیت‌هایشان بشمار می‌رود، بر این اساس کارشناسان و برنامه‌ریزان می‌توانند با توجه به قابلیت‌های آن، اقدامات آموزشی را جهت شکل‌دهی به اوقات فراغت آنان طراحی و اجرا کنند.

با توجه به نتایج پژوهش حاضر، فن‌آوری‌های تلفن همراه، در همگرایی گسترده و وسیعی که با بازی‌های ویدئویی - رایانه‌ای و تلویزیون یافته است، طی سال‌های آتی جای رادیو و تلویزیون را به میزان قابل‌توجهی گرفته و آن‌ها را به تدریج از گردونه‌ی رقابت خارج ساخته است. این تحول عظیمی است که با پیشرفت فن‌آوری‌های ارتباطی و تعمیق همگرایی آن‌ها طی چند سال آینده، انعکاس گسترده‌تری یافته و بر حساسیت تلفن همراه و اینترنت و فرصت‌ها و تهدیدهای آن خواهد افزود. گسترش، تعمیق و پرطنین‌تر ظاهر شدن تلفن همراه، مسئولان و والدین آینده‌نگر را برآن می‌دارد که فرصت طلایی سال‌های پیش رو را از دست نداده و به رفع تعارض‌های فرهنگی - اجتماعی جوامع خویش دست یابند و با پذیرش این واقعیت که کارگزاران، در انتخاب بین خوب و بد مخیر نبوده، غالباً باید بین بد و بدتر دست به انتخاب بزنند و با کنار نهادن رویکرد آرمان‌گرایانه که در شرایط فعلی جامعه، به‌هیچ‌وجه حاضر به تن دادن به واقعیات و پذیرش هزینه کردن نیست، رویکرد مداخله‌گرایانه را با موفقیتی هرچند نسبی مواجه سازند و اولیای امور، باید دست به فرهنگ‌سازی لازم بزنند. آنچه از آن یاد شد، جامعه را در برخورد با آمیزه‌ی فرصت‌ها و تهدیدهای فن‌آوری‌های ارتباطی پیشرفته، از جمله تلفن همراه و اینترنت، یاری کرده و به فرصت‌های بالقوه‌ی آن‌ها اجازه‌ی رشد داده خواهد داد؛ در غیر این صورت، با از دست رفتن سال‌های محدود پیش رو، امکان بسترسازی لازم برای برخورداری از فرصت‌های بالقوه‌ی فن‌آوری اطلاعاتی، از دست‌رفته در مجموع تهدیدهای بالقوه‌ی فن‌آوری‌های مزبور، از جمله تلفن همراه و اینترنت، رخ خواهند نمود و جامعه با سیل ویران‌گر تهدیدهای فن‌آوری‌های اطلاعاتی، بیش‌ازپیش روبه‌رو خواهد شد. به نظر می‌رسد این فناوری می‌تواند در دانشگاه یک همراه خوب برای دانشجو باشد وقتی کاربردهای جدی‌تر و حساب‌شده‌تری پیدا کند، البته به شرط آن‌که به‌موقع و سنجیده به کار گرفته شود.

## منابع

- آیتی، محسن و سارانی، هادی (۱۳۹۰). تأثیر روش آموزش از طریق تلفن همراه بر انگیزش و نگرش دانشجویان زبان انگلیسی، نشریه علمی پژوهشی فناوری آموزش، ۷(۱)، ۲۱-۱۳.
- شاه محمدی، مهدی و ترابی، محمدحسن (۱۳۹۰). نقش موبایل در ارتقای سیستم آموزشی و خدمات مرتبط با آن. فصلنامه روانشناسی تربیتی، ۶(۱۹): ۱۴۹-۱۳۹.
- عاملی، رضا (۱۳۸۵). فردگرایی جدید و تلفن همراه: تکنولوژی فردگرایی و هویت مجله الکترونیکی رسانه جهانی، شماره اول. بهار.
- یاسمی نژاد، پریسا و گل محمدیان، محسن (۱۳۹۰). بررسی رابطه پنج عامل پیش‌بینی کننده شخصیت و تلفات تلفن همراه در دانشجویان دانشگاه آزاد اسلامی دزفول. پژوهش اجتماعی روانی اجتماعی، ۲(۱)، ۱۰۵-۷۵.
- Block, J. J. (2008). Issues for DSM-V: Internet addiction. *Am J Psychiat*, 165(3): 306-307.
- Bianchi, A., Phillips, J. (2005). Psychological predictors of problem mobile phone use. *Cyber Psychol Behav*, 8(1):39-51.
- Choliz, M. (2010). Mobile phone addiction: a point of issue. *Addiction*, 105(2):373-400.
- Chu, H. C. (2014). Potential Negative Effects of Mobile Learning on Students' Learning Achievement and Cognitive Load – A format assessment perspective. *Educational technology & Society*, 17 (1), 332-344.
- Dehmler, K. M. (2009). *Adolescent Technology Usage During Sleep-Time: Does It Influence Their Quality of Sleep, Attention Difficulties and Academic Performance?* Rochester: Rochester Institute of Technology College of Liberal Arts.
- Farhadi, A., Javaheri, F., Gholami, YB., Farhadi, P. (2005). [The amount of mirthfulness and its relation with self-reliance in students of Lorestan University of medical sciences]. *Q J Fundam Ment Health*, 7(25-26):57-62. (Persian)

- Hakoama, M., Hakoyama, S. (2011). The impact of cellphone use on social networking and development among college students. *AABSS J*; 15:12.
- James D, Drennan J. (2005). Exploring addictive consumption of mobile phone technology. *Electronic Marketing: Australia and New Zealand Marketing Academy*.
- Joushanlou, M., Rostami, R., Nosratabadi, M. (2006). [Examining the factor structure of the keys' comprehensive scale of well-being]. *Dev Psychol (J Iranian Psychol)*. 3(9):35-51. (Persian)
- Jenaro, C., Flores, N., Gomez-vela, M., Gonzglez-Gil, F., Caballo, C. (2007). Problematic Internet and cell-phone use: psychological, behavioral and health correlates. *Addiction Research & Theory*, 15(3): 309-320.
- Kamibeppu, K., & Sugiura, H. (2005). Impact of the mobile phone on junior high school students Friends hips in the Tokyo metropolitan area. *Cyber psychology & Behavior*, 8(2), 121-130.
- Kormi nouri, R., Mocrine, A., Mohammadifar, M., Yazdani, E. (2002). The study of happiness & well being and the role of different factors for them among students of Tehran University. *J Psychol Educ*, 32(1):3-41. (Persian)
- Kusnekoff, J., Munz, S., & Titsworth, S. (2015). Mobile Phones in the Classroom: Examining the Effects of Texting, Twitter, and Message Content on Student Learning. *Communication Education*, 64(3), 344- 365.
- Kalantarkousheh, S. M., Navarbafi, F. (2012). Reliability and Exploratory factor Analysis of psychological well- Being in a Persian sample. *Sciences series data report 4*, no. 1.
- Kamran, S. (2010). Mobile phone: Calling and texting patterns of college students in Pakistan. *IJBM*, 5(4):13-26.
- Mokhlis, S., Yaakop, A. Y. (2012). Consumer choice criteria in mobile phone selection: An investigation of Malaysian university students. *International Review of Social Sciences and Humanities [serial on the Internet]*, 2(2):212-203.

- Munezawa, T., Kaneita, Y., Osaki, Y., Kanda, H., Minowa, M., Suzuki, K, et al. (2011). The association between use of mobile phones after lights out and sleep disturbances among Japanese adolescents: A nationwide cross-sectional survey. *Sleep*, 34(8):1013-1020.
- McEvoy, SP., Stevenson, M. R., McCartt, A. T., Woodward, M., Haworth, C., Palamara, P. (2005). Role of mobile phones in motor vehicle crashes resulting in hospital attendance: a case-crossover study: Available from: <http://press.psprings.co.uk/bmj/july/mobilephones>.
- Peele, S. (2005). The meaning of addiction 1985. In Park WK. Mobile phone addiction. In: Ling R, Pedersen PE, editors. *Mobile communications: re-negotiation of the social sphere*. London: Springer, 253-272.
- Ryff, C, D., Keyes, C.L.M., Shmotkin, D. (2010). Optimal well-Being Empirical Encounter of Two tradition. *Journal of Personality and Social psychology*.
- Söderqvist, F., Carlberg, M., Hardell, L. (2008). Use of wireless telephones and self-reported health symptoms: a population-based study among Swedish adolescents aged 15–19 years. *Environ Health*, 7:18.
- Walsh, S. P., White, KM. (2007). The role of self- and prototypical identity influences in the prediction of mobile phone behavior. *J Appl Soc Psychol*; 37(10):205-234.
- Walsh, S. P., White, K. M., Cox, S., Young, R. (2011). Keeping in constant touch: the predictors of young Australians' mobile phone involvement. *Comput Hum Behav*, 27(1):333-342.
- Zarbakhsh Bahri, M. R., & Rashidi, V. (2013). Loneliness and internet addiction in students. *Promotion of Health Management*, 3(1), 8-32. (In Persian).



## Investigating the Effect of Mobile Traumatic on the Psychological Wellbeing in Students

### Abstract

The purpose of this study was to determine the effect of mobile phone harm on the psychological well-being of students of Payame Noor University in Kermanshah. The statistical population of this study included all female students of Payame- Noor Kermanshah University in the academic year of 2017-2018. Using a simple random sampling method, 269 subjects were selected as sample, according to Morgan's table. Then, the injury questionnaire they came from the mobile phone operator (COS) and psychiatric well-being Riff. Data were analyzed using Pearson correlation coefficient and simultaneous regression. The correlation between harmful use of mobile phone and psychological well-being was 0.26, which has a positive and significant correlation in the level of  $005/0 < p$ . Also, for prediction of psychological well-being, simultaneous regression analysis was used and the results showed that the total psychological well-being score with  $\beta = 1.37$  and  $t -6.66$  have predictive power of psychological well-being and predictive variables are 0.29 the variance of psychological well-being is explained. Therefore, according to the results of this research and the importance of using mobile phones in student psychological well-being, using a variety of empirical methods, a suitable basis for developing educational programs and improving psychological well-being is used.

**Key words:** mobile phone harmful use, psychological well-being, students