

افسردگی، ترس از جا ماندن و پراکندگی هویت: اعتیاد به تلفن همراه در نوجوانان

Depression, Fear of Missing Out, and Identity Diffusion: Smartphone Addiction Among Adolescents

Sadegh Fallah PhD Candidate in Psychology Tarbiat Modarres University	Nikzad Ghanbari PhD Candidate in Clinical Psychology Shahid Beheshti University	نیکزاد قنبری دانشجوی دکتری روان‌شناسی بالینی دانشگاه شهید بهشتی	صادق فلاح* دانشجوی دکتری روان‌شناسی دانشگاه تربیت مدرس
Seyed Shahram Alizadeh MA in Children's Clinical Psychology Shahid Beheshti University	Fatemeh Zamanipour MA in Family Therapy Clinical Psychology Elm Farhang University	فاطمه زمانی‌پور کارشناسی ارشد روان‌شناسی بالینی خانواده درمانی دانشگاه علم و فرهنگ	سیدشهرام علیزاده کارشناسی ارشد روان‌شناسی بالینی کودک و نوجوان دانشگاه شهید بهشتی

چکیده

هدف این پژوهش پیش‌بینی اعتیاد به تلفن هوشمند بر اساس افسردگی، ترس از جا ماندن و پراکندگی هویت در نوجوانان بود. ۳۸۲ دانش‌آموز دبیرستانی با استفاده از روش نمونه‌برداری در دسترس انتخاب شدند و نسخه کوتاه مقیاس اعتیاد به تلفن هوشمند (کون، کیم، چو و یانگ، ۲۰۱۳)، مقیاس ترس از جا ماندن ابل (ايل، باف و بر، ۲۰۱۶)، مقیاس افسردگی نوجوانان کوتچر (لبلان، المودوار، بروکس و کوتچر، ۲۰۰۲) و سیاهه مراحل روانی اجتماعی اریکسون (روزتتهال، گورنی و مور، ۱۹۸۱) را تکمیل کردند. تحلیل داده‌ها با استفاده از تحلیل رگرسیون همزمان انجام شد. نتایج نشان داد که افسردگی، ترس از جا ماندن و پراکندگی هویت اثر پیش‌بینی‌کنندگی معناداری بر شاخص اعتیاد به تلفن همراه هوشمند در نوجوانان دارند. بر اساس این یافته‌ها می‌توان برنامه‌های پیشگیری به منظور کاهش افسردگی، ترس از جا ماندن و پراکندگی هویت و در نتیجه کاهش اعتیاد به تلفن همراه در نوجوانان را طراحی کرد.

واژه‌های کلیدی: اعتیاد به تلفن همراه، افسردگی، پراکندگی هویت، ترس از جا ماندن

Abstract

The present study aimed to investigate the role of depression, identity diffusion, and fear of missing out in predicting smartphone addiction among adolescents in Tehran. The research was a cross-sectional correlational study. 382 high school students in Tehran were selected using convenient sampling method and completed the short form of Smartphone Addiction Scale (Kwon, Kim, Cho & Yang, 2013), Fear of Missing Out Scale (Abel, Buff & Burr, 2016), Kutcher Adolescent Depression Scale (LeBlanc, Almudevar, Brooks & Kutcher, 2002) and Erikson Psychosocial stage Inventory (Rosenthal, Gurney & Moore, 1981). The data were analyzed using Pearson correlation and stepwise multiple regression. The findings showed that all three predictor variables including depression, fear of missing out, and identity diffusion could significantly predict smartphone addiction among adolescents and account for 24 percent of the variance in smartphone addiction among adolescents. Based on these findings preventive programs can be designed not only to reduce depression, fear of missing out, and identity diffusion but also to reduce smartphone addiction among adolescents.

Keywords: depression, fear of missing out, identity diffusion, smartphone addiction

received: 13 February 2019

accepted: 09 June 2019

Contact information: fallahsadeq@gmail.com

دریافت: ۹۷/۱۱/۲۴

پذیرش: ۹۸/۰۳/۱۹

مقدمه

استفاده از تلفن همراه هوشمند در سال‌های اخیر به طور چشمگیری افزایش یافته است (وایک و اوتس، ۲۰۱۴). این دستگاه‌ها، دسترسی فوری و نامحدودی را به تعاملات اجتماعی بدون در نظر داشتن زمان روز برای کودکان و نوجوانان فراهم آورده است (رینولدز، ملترز، دوربان، سنتوفاتی و بیگز، ۲۰۱۹). ۳۸ درصد از صاحبان تلفن همراه در سال ۲۰۱۴، کاربر تلفن همراه هوشمند بوده‌اند و این نسبت برای سال ۲۰۱۸، ۵۰ درصد پیش‌بینی شده بود. همچنین تا سال ۲۰۱۹، تعداد این کاربران حدود ۲/۷ میلیارد نفر تخمین زده شده است (پایگاه داده استاتیتستا، ۲۰۱۷). محبوبیت این فناوری نوین به دلیل قابلیت‌های زیادی است که دارد که از آن جمله می‌توان به قابلیت‌هایی مانند دوربین، ارسال پیامک، پخش موسیقی و دفترچه تلفن گسترده اشاره کرد (سلیمانی، محمدی‌آریا، فلاح‌زاده‌ابرقوئی و فلاح‌زاده‌ابرقوئی، ۱۳۹۶؛ دادستان، ۱۳۸۷). اما آنچه اخیراً موجب افزایش محبوبیت تلفن‌های همراه شده است، امکان دسترسی به اینترنت و هوشمند بودن آنهاست (کاتز، ۲۰۰۸). با پیشرفت تلفن همراه هوشمند، رسانه‌های مرتبط با سرگرمی و اطلاعات در یک دستگاه ترکیب و جمع‌آوری شده است (شوبرت و اگرت، ۲۰۱۸).

امکانات و مزایای فراوان تلفن‌های همراه هوشمند برای کاربران ممکن است باعث شود افراد از تلفن همراه هوشمند خود بیش از حد استفاده کنند، به نحوی که زندگی روزمره آنها را تحت تأثیر قرار دهد (کلایتون، لشنر و آلموند، ۲۰۱۵). این استفاده بیش از حد^۱ و مشکل‌ساز^۲ از تلفن همراه هوشمند یک چالش قابل توجه در حوزه سلامت عمومی به شمار می‌رود که با پیامدهای منفی در سلامت روانی ارتباط دارد (الهای، لوین، دی‌ورک و هال، ۲۰۱۶) که از جمله مهم‌ترین این پیامدها می‌توان به اعتیاد به تلفن همراه در افراد اشاره کرد (صالحان و نگهبان، ۲۰۱۳). در مطالعه مرکز پژوهشی پپو، ۴۶ درصد صاحبان تلفن همراه هوشمند اذعان کردند که نمی‌توانند بدون تلفن همراه خود زندگی کنند (اسمیت و پیچ، ۲۰۱۵). بسیاری از افراد پس از آنکه از تلفن همراهشان جدا می‌شوند علائم ترک را از خود نشان

می‌دهند (کلایتون و دیگران، ۲۰۱۵) و حتی ممکن است تجربه خیالی لرزش (ویبره) تلفن همراه را داشته باشند، در حالی که در عالم واقع پیامی دریافت نشده باشد (کروگر و جرف، ۲۰۱۶). خاموش بودن تلفن همراه در افرادی که استفاده مفرط از آن دارند، تحمل‌ناپذیر است و موجب می‌شود حتی هنگام خواب یا در مواقع خاصی که تلفن همراه را خاموش می‌کنند یا در حالت سکوت قرار می‌دهند، دچار فشار روانی شوند (سلیمانی و دیگران، ۱۳۹۶). در واقع فرد معتاد به تلفن همراه هوشمند نمی‌تواند از تلفن همراه خود دور بماند و از هر ترفندی برای استفاده دائمی از آن بهره می‌جوید (سلیمانی و دیگران، ۱۳۹۶). در یک بررسی همه‌گیرشناسی، نرخ شیوع این اعتیاد، قابل توجه تخمین زده شد و البته دانش و اطلاعات محدودی درباره سبب‌شناسی استفاده مشکل‌ساز و اعتیاد به تلفن همراه در دست است (بیلیوکس، موراژ، لویز-فرناندز، کاس و گریفیت، ۲۰۱۵). اگرچه در پنجمین نسخه راهنمای تشخیصی آماری اختلالات روانی^۳، اعتیاد به تلفن همراه جزو اختلالات بالینی محسوب نمی‌شود اما افرادی که دچار وابستگی به تلفن همراه یا استفاده بیش از حد از آن هستند، علائمی را نشان می‌دهند که بسیاری از آنها با علائم اختلال سوء‌مصرف مواد اشتراک دارد (چیوار، مورنو و روزن، ۲۰۱۸)؛ از این‌رو این نسخه از راهنمای تشخیصی آماری اختلالات روانی، اعتیاد به تلفن همراه را نوعی اختلال مرتبط با فناوری معرفی کرده است (عسکری‌زاده، پورمیرزایی و حاج‌محمدی، ۱۳۹۵) که در تایید آن، پژوهش چیوار و دیگران (۲۰۱۸) نشان داد که اعتیاد به تلفن همراه با اعتیاد به اینترنت رابطه مثبت دارد و به عنوان زیرمجموعه‌ای از اعتیاد به اینترنت طبقه‌بندی می‌شود.

پژوهش‌های صورت‌گرفته در حوزه اعتیادهای رفتاری، همواره افسردگی را به عنوان یکی از مهم‌ترین عوامل پیش‌بینی‌کننده اعتیاد به اینترنت یافته است (مرداک، ۲۰۱۳). در بررسی مدلی چندمتغیری الهای و دیگران (۲۰۱۶) برای پیش‌بینی اعتیاد به تلفن همراه نیز افسردگی از بااهمیت‌ترین عواملی بود که همبستگی مثبت معناداری با استفاده مشکل‌ساز و میزان استفاده

1. overuse
2. problematic

3. Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders (DSM-5)

است، معرفی می‌کنند. دسترسی آسان به اطلاعات و تجارب دیگران از طریق اینترنت، می‌تواند به طور بالقوه باعث شود افراد به مقایسه زندگی خود با آنچه درباره زندگی دیگران می‌بینند و می‌خوانند، بپردازند و به این ترتیب احساس رضایت کمتری نسبت به رفتارها و زندگی خود داشته باشند (شوبرت و اگرت، ۲۰۱۸). مطالعات بسیاری نشان دادند زمانی که نوجوانان نمی‌توانند همراه دوستان خود رسانه‌های اجتماعی یا پیام‌های متنی را بررسی کنند، ترس از جا ماندن را تجربه می‌کنند (چیوار، روزن، کریبر و چاوز، ۲۰۱۴؛ ورتهم، ۲۰۱۱). میلر (۲۰۱۲) بیان کرد رسانه‌های اجتماعی شعله‌ورکننده ترس از جا ماندن هستند و در واقع ترس از جا ماندن از میل به پیوسته در تماس ماندن با آنچه دیگران انجام می‌دهند، مشخص می‌شود. در این راستا پژوهش‌های مختلفی به بررسی ارتباط میان اعتیاد به تلفن همراه هوشمند و ترس از جا ماندن پرداخته‌اند و به رابطه مستقیم میان این دو پدیده دست پیدا کرده‌اند (استد و بیبی، ۲۰۱۷؛ بلکول، لی‌من، ترمپوش، آزبورن و لیس، ۲۰۱۷؛ ولنیویکز، تیامبو، ویکس و الهای، ۲۰۱۸). در بررسی مسیر ارتباطی دیگر متغیرها با هم مشاهده شد که سطوح بالاتر تجربه فرد از ترس از جا ماندن با علائم افسردگی بیشتر مرتبط است (بیکر، کریگر و لی‌روی، ۲۰۱۶). همچنین نتایج پژوهش برزونسکی و کینی (۱۹۹۴) نشان داد که بین پراکندگی هویت و میزان افسردگی رابطه منفی وجود دارد.

اعتیاد به تلفن همراه به طور روزافزونی در حال رشد است و با توجه به آسیب‌های فراوان این نوع اعتیاد به ویژه برای نوجوانان، توجه بیشتر به این معضل در میان این قشر حساس از جامعه ضروری به نظر می‌رسد. تأثیرات بیشتر و کم‌هزینه‌تر بودن پیشگیری به جای درمان، مطالعاتی را که به دنبال شناسایی عوامل پیش‌بینی‌کننده این آسیب باشند، بیش از پیش بااهمیت می‌سازد. از این رو، این پژوهش با استفاده از متغیرهایی که در بین پرننگ‌ترین عوامل دارای همبستگی مثبت با اعتیادهای رفتاری به ویژه اعتیاد به اینترنت و تلفن همراه بوده‌اند، به دنبال پاسخ به این سوال است که چه میزان از اعتیاد

مداوم از تلفن همراه دارد. نتایج پژوهش اوپرست، وگمن، استود، برند و کامارو (۲۰۱۷) نشان داد احتمالاً احساس افسردگی در دختران و اضطراب در پسران، برانگیزاننده مشغولیت بیشتر با شبکه‌های اجتماعی است.

در کنار افسردگی، هویت^۱ کاربر نیز یکی از عواملی است که می‌تواند بر کمیت و کیفیت استفاده از تلفن همراه هوشمند تأثیر بگذارد (فتحی، سهرابی و سعیدیان، ۱۳۹۲). وزیری و لطفی‌کاشانی (۱۳۹۱) هویت را تدوینی از خویشتن معرفی می‌کنند که رفتار و نحوه تفکر فرد را نسبت به خود و پیرامون خود تبیین می‌کند. اریکسون^۲ (۱۹۶۸ نقل از برک، ۱۳۹۷/۲۰۰۱) اولین کسی بود که هویت را به عنوان دستاورد مهم شخصیت نوجوانی و گامی مهم به سوی تبدیل شدن به فردی ثمربخش و خشنود تشخیص داد. شوارتز، ماسن، پانتین و شاپوچنیک (۲۰۰۹) مفهوم هویت اریکسون را در یک پیوستار تعریف می‌کنند که یک سر آن پراکندگی کامل و سر دیگر آن انسجام کامل هویت را نشان می‌دهد. از این منظر، نوجوان می‌تواند مسیر خود را از سمت پراکندگی هویت به سمت انسجام هویت رفته‌رفته طی کند. بررسی پیشینه پژوهش نشان می‌دهد که میان پراکندگی هویت نوجوان و میزان اعتیاد به اینترنت همبستگی مثبت وجود دارد (ملفت، پاپی، کبابی‌راد و تویاری، ۲۰۱۵؛ فتحی و دیگران، ۱۳۹۲؛ شفیع، رجایی و رسولی، ۱۳۹۵؛ جمشیدی و سروقد، ۱۳۹۴).

در مطالعات پیرامون اعتیادهای رفتاری در سال‌های اخیر، مفهومی به نام ترس از جا ماندن^۳ معرفی شده است. اصطلاح ترس از جا ماندن به عنوان ادراکی فراگیر^۴ از اینکه دیگران ممکن است در حال بهره بردن از تجارب خوشایندی باشند که فرد در آنها حضور ندارد، تعریف شده است و به اشتیاق فرد برای دائماً در ارتباط بودن با آنچه دیگران انجام می‌دهند، اشاره دارد (پرزبیلیسکی، مورایاما، دیهان و گلدول، ۲۰۱۳). ابل، باف و بور (۲۰۱۶) نیز ترس از جا ماندن را به عنوان احساسی ناخوشایند و درگیرکننده^۵ از اینکه فرد از کارهایی که دیگران دارند انجام می‌دهند یا چیزهای بیشتر و بهتری که دارند، غایب و محروم

1. identity
2. Erikson, E.

3. fear of missing out
4. pervasive

5. all-consuming

به تلفن همراه هوشمند را می‌توان به کمک این سه متغیر پیش‌بینی کرد.

روش

این پژوهش مقطعی و از نوع همبستگی بود که در آن متغیر ملاک اعتیاد به تلفن همراه هوشمند بود و ترس از جا ماندن، سردرگمی هویت و افسردگی متغیرهای پیش‌بین بودند. جامعه آماری پژوهش شامل همه دانش‌آموزان دختر و پسر شهر تهران بود که در سال تحصیلی ۱۳۹۷-۱۳۹۶ در مقطع دبیرستان (متوسطه) مشغول به تحصیل بودند. تعداد ۳۸۲ دانش‌آموز دبیرستانی شامل ۲۳۷ دختر (۶۱/۴ درصد) و ۱۴۹ پسر (۳۸/۶ درصد) با استفاده از روش نمونه‌برداری در دسترس انتخاب شدند و ابزارهای پژوهش در بین آنها (کسانی که تمایل به همکاری داشتند) توزیع و سپس جمع‌آوری شد. ملاک‌های ورود به پژوهش شامل تحصیل در مقطع دبیرستان، مجرد بودن و قرار داشتن در دامنه سنی ۱۴ تا ۱۸ سال و ملاک‌های خروج شامل عدم تمایل به شرکت در پژوهش و پاسخدهی ناقص به سوالات بود. ابزارهای زیر در این پژوهش استفاده شد.

نسخه کوتاه مقیاس اعتیاد به تلفن همراه هوشمند^۱

(کوون و دیگران، ۲۰۱۳). پس از ساخت این مقیاس، یک نسخه کوتاه ۱۰ ماده‌ای از آن برای نوجوانان استخراج شد (کوون، کیم، چو و یانگ، ۲۰۱۳). نمره‌گذاری این مقیاس در یک طیف لیکرت از ۱ «کاملاً مخالفم» تا ۶ «کاملاً موافقم» صورت می‌گیرد. نمره کل فرد در این مقیاس بین ۱۰ تا ۶۰ است و بالاترین نمره نشانگر شدت اعتیاد به تلفن همراه هوشمند در یک سال گذشته است. ضریب آلفای کرونباخ به دست آمده در پژوهش اصلی ۰/۹۱ بود و در این پژوهش ۰/۸۲ به دست آمد.

مقیاس ترس از جا ماندن ابل^۲ (ابل و دیگران، ۲۰۱۶).

این مقیاس شامل ۱۰ ماده است و نمره کلی فرد در بازه ۱۰ تا ۸۰ قرار می‌گیرد. سه مؤلفه اصلی این مقیاس شامل احساس خود^۳، تعامل اجتماعی^۴ و اضطراب اجتماعی^۵ است که آلفای کرونباخ در

پژوهش اصلی برای مؤلفه احساس خود ۰/۸۸، تعامل اجتماعی ۰/۶۹ و برای اضطراب اجتماعی ۰/۸۵ گزارش شده است. آلفای کرونباخ برای این مؤلفه‌ها در پژوهش حاضر به ترتیب ۰/۸۷، ۰/۷۰ و ۰/۸۳ به دست آمد.

سیاهه مراحل روانی اجتماعی اریکسون^۶ (روزنتال،

گورنی و مور، ۱۹۸۱). هویت شخصی نوجوان به وسیله زیرمقیاس هویت این سیاهه (سردرگمی هویت^۷، ۶ ماده؛ انسجام هویت^۸، ۶ ماده) سنجیده می‌شود. این زیرمقیاس احساس نوجوانان را در مورد کیستی و باورهایشان اندازه‌گیری می‌کند. شش ماده در جهت مثبت (به سمت انسجام هویت، مانند «می‌دانم چه نوع آدمی هستم») و شش ماده در جهت منفی (در جهت سردرگمی هویت، مانند «واقعاً نمی‌دانم چه کسی هستم») نوشته شده است. سیاهه مراحل روانی اجتماعی اریکسون برای استفاده در گروه نوجوانان و نیز بزرگسال طراحی شده است. بر اساس گزارش روزنتال و دیگران (۱۹۸۱) این سیاهه، یک زیرمقیاس منفرد از هویت به دست می‌دهد، اما نتایج برخی از پژوهش‌های انجام‌شده حاکی از دو عاملی بودن زیرمقیاس هویت است؛ یعنی انسجام هویت و سردرگمی هویت دو زیرمقیاس جدا را توصیف می‌کنند و بدین ترتیب، نمایش بهتری از داده‌ها فراهم می‌آید. ضرایب آلفای کرونباخ برای نمره‌های انسجام هویت ۰/۸۰ و برای سردرگمی هویت ۰/۷۰ گزارش شده‌اند (شوارتز و دیگران، ۲۰۰۹). روزنتال و دیگران (۱۹۸۱) و ریس و یونس (۲۰۰۴) شواهدی دال بر روایی و اعتبار زیرمقیاس هویت سیاهه مراحل روانی اجتماعی اریکسون را گزارش کرده‌اند. مجدآبادی، فرزاد، شهرآرای و مرادی (۱۳۸۹) اعتبار دو زیرمقیاس هویت را با روش آلفای کرونباخ برای زیرمقیاس انسجام هویت ۰/۷۰ و برای زیرمقیاس سردرگمی هویت ۰/۶۲ گزارش کرده‌اند. آلفای کرونباخ برای زیرمقیاس انسجام هویت در این پژوهش ۰/۶۸۷ و برای زیرمقیاس سردرگمی هویت ۰/۶۹ به دست آمد.

مقیاس افسردگی نوجوانان کوتچر^۹ (لبلانک، المودوار،

بروکس و کوتچر، ۲۰۰۲). این مقیاس نوعی ابزار خودگزارش‌دهی

1. Smartphone Addiction Scale-Short Version
2. Abel's Fear Of Missing Out Scale
3. sense of self
4. social interaction
5. social anxiety
6. Identity subscale of Erikson Psychosocial Stage Inventory

7. identity diffusion
8. identity coherence
9. Kuter's Adolescents Depression Scale

جدول ۲

اثر پیش‌بینی‌کنندگی متغیرهای ترس از جا ماندن، افسردگی و پراکندگی هویت روی شاخص تعدیل‌شده اعتیاد به تلفن همراه هوشمند

	<u>B</u>	<u>SE</u>	β	<u>T</u>	<u>R</u>	<u>R²</u>	<u>F</u>
مقدار ثابت	۸/۴	۲/۷۲	-	۳/۰۸**			
افسردگی	۰/۴۵	۰/۰۹	۰/۲۶	۴/۹۳*	۰/۴۹	۰/۲۴	۳۷/۴۴**
ترس از جاماندن	۰/۴۷	۰/۰۹	۰/۲۵	۵/۲۷*			
پراکندگی هویت	۰/۳۱	۰/۱۲	۰/۱۳	۲/۶۱**			

**P < ۰/۰۱ *P < ۰/۰۵

نتایج مرحله رگرسیون همزمان در جدول ۲ حاکی از آن است که متغیرهای پیش‌بین روی هم ۲۴ درصد واریانس شاخص تعدیل‌شده اعتیاد به تلفن همراه هوشمند را تبیین می‌کند. نتایج تحلیل واریانس برای بررسی معنادار بودن مدل پیش‌بینی‌کننده شاخص تعدیل‌شده اعتیاد به تلفن همراه هوشمند نشان می‌دهد که حداقل یکی از متغیرهای پیش‌بین اثر پیش‌بینی‌کنندگی معناداری دارد ($F_{(۳,۳۵۶)}=۳۷/۴۴, P<۰/۰۰۱$). از بین متغیرهای پیش‌بین، افسردگی ($t=۴/۹۳, P<۰/۰۰۱$)، ترس از جا ماندن ($B=۰/۴۵, t=۵/۲۷, P<۰/۰۰۱$) و پراکندگی هویت ($B=۰/۳۱, t=۲/۶۱, P<۰/۰۱$) اثر پیش‌بینی‌کنندگی معناداری بر شاخص اعتیاد به تلفن همراه هوشمند دارند.

بحث

پژوهش حاضر با هدف بررسی پیش‌بینی‌کنندگی افسردگی، ترس از جا ماندن و پراکندگی هویت در اعتیاد به تلفن همراه هوشمند انجام شد. یافته‌های پژوهش حاضر در رابطه با نقش ترس از جا ماندن در میزان اعتیاد به تلفن همراه هوشمند در نوجوانان، با پژوهش‌های بلکول و دیگران (۲۰۱۷)، استد و بیبی (۲۰۱۷)، ولنیویکز و دیگران (۲۰۱۸) و فاستر و دیگران (۲۰۱۷) همسو است. نوجوانی که ترس از جا ماندن بالایی دارد، حساسیت بیشتری نسبت به رویدادها و داشته‌های زندگی دیگران تجربه می‌کند. او نگران است که مبادا اتفاقی رخ داده باشد، یک جشن یا مهمانی برگزار شده باشد یا دوستی از هدیه‌ای برخوردار شده باشد که او از آنها محروم و غایب است. نتیجه این ترس، میل

است که از ۱۱ ماده تشکیل شده و آزمودنی باید براساس حالات روانی که در یک هفته اخیر تجربه کرده، به هر ماده در یک طیف چهار درجه‌ای لیکرت (صفر=کمترین موافقت و ۳=بیشترین موافقت) پاسخ دهد. نمره‌گذاری در این مقیاس مستقیم است و نمره آزمودنی بین صفر تا ۳۳ خواهد بود. این مقیاس دارای دو زیرآزمون (افسردگی اساسی و عامل خودکشی) است (براوو، مایورال، لاوردن و مورنو، ۲۰۱۴). حبیبی، حامدی‌نیا، عسگری‌نژاد و خلقی (۱۳۹۴) در بررسی ویژگی‌های روان‌سنجی این مقیاس به ضریب آلفای کرونباخ ۰/۷۹، ۰/۸۲، ۰/۸۳ به ترتیب برای زیرمقیاس‌های افسردگی اساسی، عامل فیزیکی و خودکشی دست پیدا کرده‌اند و زیرمقیاس‌های این مقیاس را بسیار مطلوب و بسیار مناسب گزارش کردند. در پژوهش حاضر، آلفای کرونباخ برای زیرمقیاس افسردگی اساسی ۰/۸۱، برای زیرمقیاس عامل فیزیکی ۰/۸۲ و برای زیرمقیاس خودکشی ۰/۸۰ به دست آمد. برای تحلیل داده‌ها از آزمون همبستگی و تحلیل رگرسیون همزمان استفاده شد.

یافته‌ها

ضرایب همبستگی بین افسردگی، ترس از جا ماندن، پراکندگی هویت و اعتیاد به تلفن همراه هوشمند در جدول ۱ گزارش شده است.

جدول ۱

ضرایب همبستگی متغیرهای پژوهش

متغیر	<u>M</u>	<u>SD</u>	۱	۲	۳
۱. ترس از جا ماندن	۲۷/۲۰	۵/۷۴	-		
۲. پراکندگی هویت	۱۶/۱۶	۴/۵۶	۰/۴۵**	-	
۳. افسردگی	۹/۳	۶/۱۸	۰/۲۹**	۰/۲۴**	-
۴. اعتیاد به تلفن همراه هوشمند	۳۰/۸۳	۱۰/۶۶	۰/۴۰**	۰/۳۰*	۰/۳۸**

**P < ۰/۰۱ *P < ۰/۰۵

همان‌طور که مشاهده می‌شود، میان تمام متغیرهای پژوهش، رابطه مستقیم معنادار وجود دارد. به منظور پیش‌بینی اعتیاد به تلفن همراه هوشمند نوجوانان بر اساس ترس از جا ماندن، افسردگی و پراکندگی هویت، از تحلیل رگرسیون چندگانه به روش همزمان استفاده (جدول ۲).

بیشتر به چک کردن زندگی دیگران است. شبکه‌های اجتماعی مجازی این فرصت را در اختیار فرد قرار می‌دهند که در لحظه از اتفاقاتی که دیگران از زندگی خود منتشر کرده‌اند، آگاه شود. از این رو، تلفن همراه هوشمند با فراهم کردن امکان دسترسی برخط^۱ به این شبکه‌های اجتماعی، بیش از پیش برای این نوجوان جذابیت پیدا می‌کند. اما اینجا نوجوان ممکن است در یک حلقه معیوب قرار گیرد که موجب شود سر زدن او به شبکه‌های اجتماعی مجازی رفته‌رفته به اعتیاد به این شبکه‌ها و در نتیجه اعتیاد به تلفن همراه هوشمند منجر شود (ترکل، ۲۰۱۷).

قدرت متغیر افسردگی در پیش‌بینی کردن اعتیاد به تلفن همراه هوشمند نوجوانان، از دیگر نتایج پژوهش بود. این یافته مشابه یافته‌های پژوهش‌های پیشین از جمله پژوهش الهای و دیگران (۲۰۱۶)، مرداک (۲۰۱۳) و اوبرست و دیگران (۲۰۱۷) است. افراد گرفتار افسردگی ممکن است از تلفن همراه برای دستیابی به حمایت اجتماعی، مقابله با تنهایی و احساس بی‌هوودگی که باعث تشدید احساس افسردگی و اضطرابشان می‌شود، استفاده کنند (مرداک، ۲۰۱۳)؛ در واقع این احتمال وجود دارد که استفاده بیش از حد از تلفن همراه هوشمند به ویژه زمانی که متمرکز بر ارتباطات اجتماعی است، به فرد کمک کند تا توجه خود را از مسائل مرتبط با افسردگی منحرف سازد. افراد مبتلا به افسردگی، ممکن است تصمیم بگیرند به جای پرداختن به مشکلات خود و حل آنها، با رفتن به سمت تلفن همراه هوشمند خود به وسیله برنامه‌های سرگرم‌کننده از جمله بازی‌ها و حضور در شبکه‌های اجتماعی مجازی، مفری برای فاصله گرفتن از این مشکلات برای خود بیابند. نکته دیگر قابل ذکر، اشاره به یکی از علائم مربوط به افسردگی یعنی کاهش انگیزه است. فردی که گرفتار افسردگی است از کمبود انرژی و انگیزه برای فعالیت کردن و تحرک داشتن در زندگی در رنج است و استفاده از برنامه‌های تلفن همراه هوشمند می‌تواند تا اندازه‌ای میل او را به تغییر (که با فقر انرژی و انگیزه لازم مدام ناکام می‌شود) با صرف حداقل انرژی ممکن تأمین کند (الهای و دیگران، ۲۰۱۶).

متغیر دیگر مد نظر پژوهش پراکندگی هویت بود. یافته‌ها

نشان از قدرت پیش‌بینی‌کنندگی معنادار این متغیر در پیش‌بینی اعتیاد به تلفن همراه هوشمند در نوجوانان دارد که با نتایج پژوهش شفیع و دیگران (۱۳۹۵) و جمشیدی و سروقد (۱۳۹۴) همسو است. در تبیین این مسئله باید گفت هویت نقش بی‌بدیلی در سلامت روانی فرد خواهد داشت و تشکیل هویت فرایندی است که در طول زندگی فرد ادامه دارد. پراکندگی هویت با بی‌تصمیمی، تردید در ارزش‌ها و اهداف، ابهام در خودپنداره، جدا بودن از آدم‌ها و فعالیت‌ها و همچنین آمادگی فراوان در تغییر عقاید نسبت به خود یا دیگران همراه است (اریکسون، ۱۹۶۸ نقل از برک، ۱۳۹۷/۲۰۰۱). می‌توان انتظار داشت تلفن همراه هوشمند با فضاهای متنوعی که ارائه می‌دهد، برای فردی با این ویژگی‌های روانی موضوعی جذاب باشد. او می‌تواند جست‌وجو کند، تجربه کند، سوال کند و تلاش خود برای کنار هم قرار دادن تکه‌های هویتی را از این طریق دنبال کند. این فرد به نسبت افرادی با هویت منسجم‌تر، میل بیشتری برای جست‌وجو کردن عقاید و انواع مختلف بودن دارد. چیزی که شبکه‌های مجازی بلافاصله در اختیار او قرار می‌دهند و به این وسیله او می‌تواند در عرض چند ثانیه، فرصت تعامل با افرادی را داشته باشد که از عقاید و باورهای کاملاً متفاوتی برخوردار باشند.

پژوهش حاضر به نقش سه عامل مهم در پیش‌بینی اعتیاد به تلفن همراه هوشمند در نوجوانان پرداخت. این سه عامل، روی هم حدود ۲۵ درصد از گرایش نوجوانان به اعتیاد به تلفن همراه هوشمند، به عنوان یک اعتیاد رفتاری آسیب‌زا را پیش‌بینی می‌کنند. متخصصان حوزه آموزش، سلامت روان، سیاست‌گذاران، معلمان، روان‌شناسان بالینی و والدین می‌توانند از یافته‌های این پژوهش در شناسایی علل دقیق این آسیب رفتاری در نوجوان و همچنین طراحی برنامه‌های پیشگیرانه استفاده کنند. به طور مثال، می‌توان به وسیله سنجش میزان ترس از جا ماندن و افسردگی در نوجوانان، نوجوانانی را که در خطر اعتیاد به تلفن همراه هوشمند قرار دارند، شناسایی کرد و برنامه‌های پیشگیرانه برای آنها ترتیب داد. این پژوهش همچنین به نقش افسردگی در ایجاد این اعتیاد رفتاری اشاره دارد که ضرورت بیش از پیش توجه سیاست‌گذاران کلان و متخصصان حوزه آموزش و پرورش

- نوجوانی. فصلنامه روان‌شناسی تحولی: روان‌شناسان ایرانی، ۷(۲۷)، ۲۰۷-۲۱۷.
- وزیری، ش. و لطفی‌کاشانی، ف. (۱۳۹۱). سبک‌های هویت و پریشانی روانی. *مجله اندیشه و رفتار*، ۷(۲۶)، ۸۶-۷۷.
- Abel, J. P., Buff, C. L., & Burr, S. A. (2016). Social media and the fear of missing out: Scale development and assessment. *Journal of Business & Economics Research*, 14(1), 33-46.
- Baker, Z. G., Krieger, H., & LeRoy, A. S. (2016). Fear of missing out: Relationships with depression, mindfulness, and physical symptoms. *Translational Issues in Psychological Science*, 2(3), 275.
- Berzonsky, M. D., & Kinney, A. (1994). *Identity processing orientation: Need for structure depressive reaction and attributional style. Unpublished data.* The state university of New York.
- 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.
- Blackwell, D., Leaman, C., Tramposch, R., Osborne, C., & Liss, M. (2017). Extraversion, neuroticism, attachment style and fear of missing out as predictors of social media use and addiction. *Personality and Individual Differences*, 116, 69-72.
- Bravo, M., Mayoral, M., Laorden, A. T., & Moreno, C. (2014). Assessment of pediatric depression. In *Guide to Assessment Scales in Major Depressive Disorder* (pp. 35-42). Adis, Cham.
- Cheever, N. A., Moreno, M. A., & Rosen, L. D. (2018). When Does Internet and Smartphone Use Become a Problem? In *Technology and Adolescent Mental Health* (pp. 121-131). Springer, Cham.
- Cheever, N. A., Rosen, L. D., Carrier, L. M., & Chavez, A. (2014). Out of sight is not out of mind: The impact of restricting wireless mobile device use on anxiety levels among low, moderate and high users. *Computers in Human Behavior*, 37, 290-297.
- Clayton, R. B., Leshner, G., & Almond, A. (2015). The

به سلامت روانی دانش‌آموزان را مجدداً مورد توجه قرار می‌دهد. لازم به ذکر است، جامعه مورد مطالعه در این پژوهش دانش‌آموزان دبیرستان‌های استان تهران بودند و تعمیم دادن یافته‌های آن به سایر نوجوانان باید با احتیاط صورت گیرد. اجرای پژوهش‌های بیشتر پیرامون این موضوع بر گروه‌های دیگری از نوجوانان از جمله نوجوانان ساکن سایر استان‌ها و نوجوانانی از سایر گروه‌های سنی می‌تواند اطلاعات ارزشمندی به دست دهد. همچنین، مطالعه پیرامون شناسایی سایر متغیرهای پیش‌بینی‌کننده اعتیاد به تلفن همراه هوشمند در نوجوانان، می‌تواند در طراحی برنامه‌های آموزشی و پیشگیرانه جامع‌تر و دقیق‌تر موثر باشد.

منابع

- برک، ل. ا. (۱۳۹۷). *روان‌شناسی رشد*، ترجمه ی. سیدمحمدی. تهران: انتشارات ارسباران (تاریخ انتشار اثر اصلی، ۲۰۰۱).
- جمشیدی، م. و سروقد، س. (۱۳۹۴). نقش میانجی سبک‌های هویت در رابطه بین تمایز یافتگی خود و اعتیاد به اینترنت دانش‌آموزان دبیرستان‌های غیردولتی. *مجله روش‌ها و مدل‌های شناختی*، ۶(۲۰)، ۵۳-۳۷.
- حبیبی، م.، حامدی‌نیا، ا.، عسگری‌نژاد، ف. و خلقی، ح. (۱۳۹۴). ویژگی‌های روان‌سنجی مقیاس افسردگی کوتچر در دانش‌آموزان. *مجله پژوهش‌های کاربردی در روان‌شناسی تربیتی*، ۲(۴)، ۲۸-۱۵.
- دادستان، پ. (۱۳۸۷). *تلفن همراه: یک اعتیاد دیگر. فصلنامه روان‌شناسی تحولی: روان‌شناسان ایرانی*، ۴(۱۵)، ۳۰۵-۳۰۴.
- سلیمانی، م.، محمدی‌آریا، ع.، فلاح‌زاده‌پوقتی، ف. و فلاح‌زاده‌پوقتی، ف. (۱۳۹۶). تلفن همراه؛ چالش نوین زندگی. *مجله رویش روان‌شناسی*، ۶(۱۸)، ۱۹۰-۱۷۷.
- شفیعی، س.، رجایی، م. و رسولی، ع. (۱۳۹۵). نقش سبک‌های هویت و تاب‌آوری در پیش‌بینی اعتیاد به تلفن همراه. *فصلنامه نسیم تندرستی دانشکده علوم پزشکی دانشگاه آزاد اسلامی واحد ساری*، ۵(۳)، ۳۰-۲۵.
- عسگری‌زاده، ق.، پورمیرزایی، م. و حاج‌محمدی، ر. (۱۳۹۵). سبک‌های پردازش هویت و اعتیاد به تلفن همراه: نقش واسطه‌ای مقابله مذهبی. *مجله پژوهش در دین و سلامت*، ۳(۱)، ۲۹-۱۸.
- فتحی، م.، سهرابی، ف. و سعیدیان، م. (۱۳۹۲). مقایسه ویژگی‌های شخصیتی و سبک‌های هویت در دانشجویان معتاد و غیرمعتاد به اینترنت. *مجله تحقیقات علوم رفتاری*، ۱۱(۲)، ۹۹-۹۰.
- مجدآبادی‌فراهانی، ز.، فرزاد، و.، شهرآرای، م. و مرادی، ع. (۱۳۸۹). کنش‌وری خانوادگی، هویت شخصی و رفتار مشکل‌آفرین در

- Murdock, K. K. (2013). Texting while stressed: Implications for students' burnout, sleep, and well-being. *Psychology of Popular Media Culture, 2*(4), 207.
- Oberst, U., Wegmann, E., Stodt, B., Brand, M., & Chamarro, A. (2017). Negative consequences from heavy social networking in adolescents: The mediating role of fear of missing out. *Journal of Adolescence, 55*, 51-60.
- Przybylski, A. K., Murayama, K., DeHaan, C. R., & Gladwell, V. (2013). Motivational, emotional, and behavioral correlates of fear of missing out. *Computers in Human Behavior, 29*(4), 1841-1848.
- Reis, O., & Youniss, J. (2004). Patterns in identity change and development in relationships with mothers and friends. *Journal of Adolescent Research, 19*(1), 31-44.
- Reynolds, A. C., Meltzer, L. J., Dorrian, J., Centofanti, S. A., & Biggs, S. N. (2019). Impact of high-frequency email and instant messaging (E/IM) interactions during the hour before bed on self-reported sleep duration and sufficiency in female Australian children and adolescents. *Sleep Health, 5*(1), 64-67.
- Rosenthal, D. A., Gurney, R. M., & Moore, S. M. (1981). From trust to intimacy: A new inventory for examining Erikson's stages of psychosocial development. *Journal of Youth and Adolescence, 10*(6), 525-537.
- Salehan, M., & Negahban, A. (2013). Social networking on smartphones: When mobile phones become addictive. *Computers in Human Behavior, 29*(6), 2632-2639.
- Schubert, G., & Eggert, S. (2018). Daddy, Your Mobile is Stupid, You Should Put it Away. *Digital Parenting, 61*, 147-156.
- Schwartz, S. J., Mason, C. A., Pantin, H., & Szapocznik, J. (2009). Longitudinal relationships between family functioning and identity development in Hispanic adolescents: Continuity and change. *The Journal of Early Adolescence, 29*(2), 177-211.
- Smith, A., & Page, D. (2015). *US smartphone use in 2015*. Pew Research Center.
- extended itself: The impact of iPhone separation on cognition, emotion, and physiology. *Journal of Computer-Mediated Communication, 20*(2), 119-135.
- 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.
- Katz, J. E. (2008). *Handbook of mobile communication studies*. London: The MIT Press.
- Kruger, D. J., & Djerf, J. M. (2016). High ringxiety: Attachment anxiety predicts experiences of phantom cell phone ringing. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking, 19*(1), 56-59.
- Kwon, M., Kim, D. J., Cho, H., & Yang, S. (2013). *The smartphone addiction scale: Development and validation of a short version for adolescents*. Retrieved September 20, 2018 from: <https://journals.plos.org/plosone/article/file?id=10.1371/journal.pone>.
- Kwon, M., Lee, J. Y., Won, W. Y., Park, J. W., Min, J. A., Hahn, C., Gu, X., Choi, J. H., & Kim, D. J. (2013). *Development and validation of a Smartphone Addiction Scale (SAS)*. Retrieved September 20, 2018 from <https://journals.plos.org/plosone/article/file?id=10.1371/journal.pone>.
- LeBlanc, J. C., Almudevar, A., Brooks, S. J., & Kutcher, S. (2002). Screening for adolescent depression: Comparison of the Kutcher Adolescent Depression Scale with the Beck Depression Inventory. *Journal of Child and Adolescent Psychopharmacology, 12*(2), 113-126.
- Miller, S. (2012). *Fear of missing out: Are you a slave to FOMO?* Retrieved from ABC News: Retrieved September 20, 2018 From <http://abcnews.go.com/health/wellness/fear-missing-slave-fomo/story>
- Moltafet, G., & Papi, H., Kiaee R. H., & Toyari, E. (2015). Comparison of resiliency, identity styles, life quality and emotional intelligence of addicts, non-addicts and improved people. *WALIA Journal, 31*(53), 223-2288.

- Wike, R., & Oates, R. (2014). *Emerging nations embrace the Internet, mobile technology: Cell phones nearly ubiquitous in many countries*. Pew Research Center.
- 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.
- Wortham, J. (2011). Feel like a wallflower? Maybe it's your Facebook wall. *New York Times*, 3.
- Statista. (2017). Number of smartphone users worldwide from 2014 to 2020 (in billions). Retrieved May 5, 2016 from: <https://www.statista.com/statistics/330695/number-of-smartphone-users-worldwide>
- Stead, H., & Bibby, P. A. (2017). Personality, fear of missing out and problematic internet use and their relationship to subjective well-being. *Computers in Human Behavior*, 76, 534-540.
- Turkle, S. (2017). *Alone together: Why we expect more from technology and less from each other*. Hachette UK.

