



## خطر «اعتیاد به تلفن همراه» در نوجوانان تنها و مضطرب

با گسترش فناوری‌های نوین، تلفن همراه به بخش جدایی‌ناپذیری از زندگی افراد تبدیل شده است.

با گسترش فناوری‌های نوین، تلفن همراه به بخش جدایی‌ناپذیری از زندگی افراد تبدیل شده است. این ابزار ارتباطی، اگرچه امکانات گسترده‌ای را برای ارتباط و سرگرمی فراهم می‌کند، اما استفاده بیش از حد از آن می‌تواند پیامدهای منفی بر سلامت روان افراد، به ویژه نوجوانان داشته باشد. وابستگی به تلفن همراه، پدیده‌ای است که در سال‌های اخیر به دغدغه‌ای جدی برای والدین، معلمان و متخصصان سلامت روان تبدیل شده است.

به گزارش اسپنا، امروزه نوجوانان بیش از هر زمان دیگری از تلفن همراه استفاده می‌کنند. این ابزار نه تنها برای برقراری ارتباط، بلکه به عنوان وسیله‌ای برای پر کردن خلأهای عاطفی و اجتماعی به کار گرفته می‌شود. برخی تحقیقات نشان می‌دهند که استفاده بیش از حد از تلفن همراه می‌تواند منجر به کاهش تعاملات اجتماعی، افزایش احساس انزوا و حتی بروز اضطراب شود. این مسئله به ویژه در نوجوانانی که از احساس تنهایی رنج می‌برند یا دچار اضطراب اجتماعی هستند، شدت بیشتری پیدا می‌کند. آن‌ها ممکن است به جای تعامل با اطرافیان، به تلفن همراه خود پناه ببرند و به طور ناخواسته وابستگی بیشتری به آن پیدا کنند.

یکی از مهم‌ترین دلایلی که ضرورت انجام پژوهش در این زمینه را برجسته می‌کند، تأثیرات منفی این وابستگی بر رشد اجتماعی و روانی نوجوانان است. دوره نوجوانی مرحله‌ای حساس در رشد فردی است که در آن مهارت‌های اجتماعی، استقلال فردی و هویت‌یابی شکل می‌گیرد. وابستگی بیش از حد به تلفن همراه می‌تواند این روند را مختل کرده و به افزایش مشکلات روحی و کاهش تعاملات اجتماعی منجر شود. از این رو، بررسی عوامل مؤثر بر این پدیده و یافتن راهکارهایی برای کنترل آن از اهمیت زیادی برخوردار است.

در همین راستا، سوسن بهرامی، استادیار دانشگاه قم، به همراه یکی از همکارانش، پژوهشی را در این زمینه انجام داده است. آن‌ها در این مطالعه تلاش کردند تا رابطه بین احساس تنهایی، اضطراب اجتماعی و میزان وابستگی به تلفن همراه را در میان دانش‌آموزان دختر مدارس استعدادهای درخشان بررسی کنند.

برای انجام این پژوهش، ۲۲۶ دانش‌آموز دختر از مدارس استعدادهای درخشان شهر مشهد به طور تصادفی انتخاب شدند. اطلاعات موردنیاز از طریق پرسشنامه‌های استاندارد درباره میزان وابستگی به تلفن همراه، احساس تنهایی و اضطراب اجتماعی جمع‌آوری شد. سپس داده‌های به دست آمده با استفاده از روش‌های آماری مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفتند تا ارتباط میان این متغیرها مشخص شود.

نتایج این پژوهش نشان دادند که بین احساس تنهایی و اضطراب اجتماعی با میزان وابستگی به تلفن همراه رابطه مستقیم و قابل توجهی وجود دارد. به این معنا که هرچه فرد احساس تنهایی بیشتری داشته باشد یا سطح اضطراب اجتماعی او بالاتر باشد، احتمال وابستگی او به تلفن همراه نیز بیشتر خواهد بود. علاوه بر این، مشخص شد که از بین انواع مختلف احساس تنهایی، «تنهایی خانوادگی» بیشترین تأثیر را در افزایش وابستگی به تلفن همراه دارد.

همچنین بر اساس یافته‌های پژوهش، اضطراب اجتماعی نیز نقش مهمی در شدت وابستگی به تلفن همراه دارد. افرادی که در موقعیت‌های اجتماعی احساس اضطراب و نگرانی بیشتری دارند، تمایل دارند که تعاملات اجتماعی خود را به فضای مجازی و ارتباطات غیرحضوری از طریق تلفن همراه منتقل کنند. این امر می‌تواند وابستگی آن‌ها را به تلفن همراه افزایش داده و در بلندمدت مشکلات بیشتری برایشان ایجاد کند.

این نتایج اهمیت آگاهی بخشی به والدین و معلمان را درباره نحوه استفاده نوجوانان از تلفن همراه نشان می‌دهند. در شرایطی که تلفن‌های هوشمند به بخشی جدایی‌ناپذیر از زندگی امروزی تبدیل شده‌اند، مهم است که والدین و مربیان، نوجوانان را به استفاده متعادل و سالم از این ابزار تشویق کنند. برگزاری کارگاه‌های آموزشی برای خانواده‌ها و دانش‌آموزان، می‌تواند به کنترل این وابستگی کمک کند و از بروز مشکلات جدی‌تر در آینده جلوگیری نماید.

یافته‌های این پژوهش که در فصلنامه «پژوهش‌های روان‌شناسی اجتماعی» وابسته به انجمن روان‌شناسی اجتماعی ایران منتشر شده، می‌تواند مبنای تحقیقات بیشتر در زمینه تأثیرات فناوری‌های نوین بر سلامت روان نوجوانان قرار گیرد.