

تلفن همراه؛ چالش نوین زندگی

Mobile, modern challenges of life

مقاله تحلیلی

دریافت: فروردین ۹۵ پذیرش آذر ۹۵ صص: ۱۹۰-۱۷۷

Majid SoleymaniM.A in Educational Psychology,
Allameh Tabatabaei University
Majidsoleymani121@yahoo.com**Alireza Mohammadi Arya**Assistant Professor of Social
Welfare and Rehabilitation**Fariba Fallahzadeh Abarqouei**M.A in Educational Psychology,
University of Yazd**Fahimeh Fallahzadeh Abarqouei**Expert physical training University
of Farhangian

مجید سلیمانی

کارشناس ارشد روانشناسی تربیتی، دانشگاه علامه

طباطبائی (نویسنده مسئول)

دکتر علیرضا محمدی آریا

استادیار دانشگاه علوم بهزیستی و توانبخشی

فریبا فلاحزاده برقوئی

کارشناس ارشد روانشناسی تربیتی، دانشگاه یزد

فهیمة فلاحزاده ابرقوئی

کارشناس تربیت بدنی دانشگاه فرهنگیان

Abstract

Mobile phone is today the most influential technologies that apart from the damage of biological, psychological damages are also sought. Growth and expansion of human knowledge and modern technologies that the world is transformed human caused and any moment complex. One of the phenomena that transformed human life in the twentieth century and still continues a growing trend of cell phones. It seems today the most widely used mobile phone accessories ,using social networks and the Internet. Mobile social networks are a

چکیده

تلفن همراه از تاثیر گذارترین فناوری های امروزه است که جدای از آسیب های زیستی، آسیب های فراوان روانشناختی را نیز در پی دارد. رشد و گسترش دانش بشری و فناوری های نوین سبب گردیده که دنیای انسانها متحول شده و هر لحظه پیچیده تر گردد. یکی از پدیده های که در قرن بیستم زندگی بشر را دگرگون کرد و هنوز نیز رشد فزاینده آن ادامه دارد تلفن های همراه هستند. به نظر می رسد امروزه بیشترین کاربرد جانبی تلفن همراه، استفاده از شبکه های اجتماعی و اینترنت است. شبکه های

new generation of social relationships that make life so much space, they have been able to work well in the living room. Many people of different ages and from different social groups in social networks have come together from great distances in the real world, communicate with each other through social networks. The aim of this study was to evaluate the negative psychological effects of mobile phone use is excessive. This research is descriptive-analytic method. The most common psychological damage mobile phone addiction, identity changes, anxiety, procrastination, sleep disorders, Changes in family relationships, puberty problems and loneliness. The research in each of these areas to provide practical solutions to improve the use of mobile phone is necessary.

Keywords: mobile phone, use extreme, psychological effects

اجتماعی مجازی تلفن همراه نسل جدیدی از فضای روابط اجتماعی هستند که با اینکه عمر خیلی زیادی ندارند، توانسته اند به خوبی در زندگی مردم جا باز کنند. مردم بسیاری در سنین مختلف و از گروه های اجتماعی متفاوت در شبکه های اجتماعی مجازی کنار هم آمده اند و از فاصله های بسیار دور در دنیای واقعی، از طریق شبکه های اجتماعی با هم ارتباط برقرار می کنند. هدف از این پژوهش بررسی آثار روانشناختی منفی استفاده مفرط از تلفن همراه می باشد. روش این پژوهش توصیفی - تحلیلی می باشد. از شایع ترین آسیب های روانشناختی تلفن همراه اعتیاد، دگرگونی هویت، اضطراب، اهمال کاری، اختلالات خواب، دگرگونی روابط خانوادگی، مشکلات بلوغ و احساس تنهایی است. پژوهش در هر یک از این حوزه ها برای ارائه راه حلی عملی جهت بهبود فرهنگ استفاده از تلفن همراه، ضرورت دارد.

کلید واژگان: تلفن همراه، استفاده مفرط، آثار روانشناختی

مقدمه

در تاریخ، مثالهای متعددی از فناوری هایی است که در ابتدا با شور و اشتیاق وارد اجتماعات بشری شده اند، اما با گذشت زمان پیامدهای منفی پیش بینی نشده آن فناوری ها، خود را نشان داده اند (تانر^۱، ۱۹۹۷). یکی از این فناوری ها، تکنولوژی تلفن همراه است. تلفن همراه، ابزاری است که در یک زمان کوتاه، کاملاً محبوبیت پیدا کرده است (هاکوآما^۲، هاکوایاما^۳، ۲۰۱۱). بطوری که در سال ۲۰۰۹، ۴٫۷ میلیارد نفر از تلفن همراه استفاده می کردند که در این زمان جمعیت کل دنیا، ۶٫۸ میلیارد نفر بود (آی تی یو^۴، ۲۰۰۹). استفاده از تلفن همراه از سال ۱۳۷۳ در ایران شروع شده (احمدی، هاشمی و روحانی، ۱۳۸۹؛ به نقل از نوروزی، وحدانی اسدی، روحانی و محمدی، ۱۳۹۳) و امروزه نسبت به اوایل از اولویت بالایی در زندگی افراد جامعه برخوردار است و استفاده از آن جزئی از زندگی افراد شده است (ذکایی و ولی زاده، ۱۳۸۸). به طوری که افراد وابسته به آن، گاهی تجربه خیالی لرزش (ویبره) تلفن همراه را دارند (دروین، کیسر، میلر، ۲۰۱۲). محبوبیت این فناوری نوین بدلیل قابلیت های زیادی است که دارد از آن جمله می توان به قابلیت هایی همچون، دوربین، پیامک، صدا، تقویم، دفترچه تلفن و غیره اشاره کرد. اما آنچه در اواخر بطور بسیار زیادی بر محبوبیت این فناوری افزوده است، امکان دسترسی به اینترنت و هوشمند بودن آنهاست (کاتز^۵؛ ۲۰۰۸؛ لینگ و دانر^۶، ۲۰۰۹). بدین منظور در این پژوهش استفاده مفرط از تلفن همراه با تاکید بر شبکه های اجتماعی مربوط به آن را بررسی خواهیم کرد.

1. Tenner

2. Hakoama

3. Hakoyama

4. ITU

5. Katz

6. Ling & Donner

بیان مسئله

با کاهش عطش استفاده از تلفن همراه نسبت به اوایل ورود آن به کشور، این فناوری مقبولیت قابل توجهی در بین افراد جامعه کسب کرده است، به اندازه ای که در بیشتر موارد، از مضرات آن حرفی به میان نمی آید (دیباچ نیا، ۱۳۸۴) اما هر فناوری علاوه بر فوایدی که بر افراد دارند دارای معایبی هستند که پس از گذشت مدت زمانی با انجام برخی پژوهش ها آشکار می شوند. در این میان رشد روز افزون تلفن همراه نگرانی های بسیاری را در بین اندیشمندان بوجود آورده است و اثرات مخرب آن باعث هشدارهای زیادی شده است (ایشی،^۱ ۲۰۱۱)

آسیب تلفن همراه زمانی بیشتر می شود که این فناوری از بطن یک جامعه نباشد، و یک فناوری وارداتی باشد که این درمورد کشورهای جهان سوم بیشتر صدق می کند (کازنو، ۱۳۸۴). تلفن همراه نیز یکی از این فناوری هاست که در مورد پیامدهای فرهنگی، اجتماعی، رفتاری، جنایی، پزشکی، قانونی و حتی بعضا حوزه روانشناختی آن پژوهش هایی صورت گرفته است (دیباچ نیا، ۱۳۸۴). اما آنچه که در این حوزه احساس می شود محدودیت پژوهش در زمینه آثار روانشناختی تلفن همراه بر افراد است که در این تحقیق تلاش می شود به برخی آثار روانی این فناوری نوین پرداخته شود.

تلفن همراه و جنسیت

در رابطه با جنسیت، دختران بیشتر از پسران، تلفن همراه را بخش مهمی از زندگی خود می دانند (اوکسمن،^۲ ۲۰۰۶). اما پسران مدت زمان بیشتری را نسبت به دختران از تلفن همراه استفاده می کنند (دیویس،^۳ گارمن،^۴ ویسته،^۵ توماس،^۶ ۲۰۰۹). نوع استفاده از تلفن همراه در دختران و پسران نیز متفاوت است، به این صورت که دختران بیشتر

¹ Ishii

² Oksman

³ Devis

⁴ Carmen

⁵ Vicente

⁶ Thomas

از جنبه های اجتماعی و ارتباطی آن برای برقراری و نگهداری روابط خود استفاده می کنند، در حالی که پسران از تلفن همراه جهت کاوش درباره خود آن و وسیله ای برای سرگرمی، استفاده می کنند (لویت ماریس، ۲۰۰۲؛ راتیاینن، ۲۰۰۱؛ اسکوگ، ۲۰۰۲؛ به نقل از گسوامی و رانی سینگ! ۲۰۱۶).

آثار تلفن همراه

تلفن همراه و اعتیاد

بررسی های انجام شده، دلالت بر آن دارد که زیر بنای فیزیولوژیک یکسانی، بین اعتیادهای دارویی و اعتیاد های رفتاری، وجود دارد. به این معنا که در اعتیاد به مواد، با مصرف ماده ی الکلی یا روان گردان، میزان ترشحات دوپامین^۲ و نوراپی نفرین^۳ در مغز فزونی می گیرد. افزایش ترشح هورمون های پیش گفته به احساس لذت در موجود می انجامد. به شکل مشابهی تکرار رفتارهایی همچون قماربازی، ورزش، اعمال جنسی، خرید و غرق شدن در اینترنت، موجبات ترشح دوپامین و نوراپی نفرین را در مغز فراهم می آورد. بنابراین لذت طلبی انسان ها باعث می شود، آنها بیش از پیش، به سوی رفتارهای اخیر روی بیاورند. نکته مهمی که در این قسمت یادآوری آن ضرورت دارد، آنست که اگر چه در آغاز، انتخاب فرد در زمینه انجام رفتاری مانند سروکار داشتن با اینترنت، کاملاً ملحوظ است، کما بدلیل ترشحات هورمونی، احساس مطلوبی در مغز پدید می آید که فرد آن را به عنوان یک احساس خوب و لذت بخش تجربه می کند، بنابراین لذت حاصله وی را وامی دارد که به تکرار آن رفتار، دست بزند و بدین ترتیب رفته رفته، فرد به جای دست زدن به انتخاب های آزادانه پیشین خود، به چرخه استفاده از الگوهای تکانشی وارد شده، از عکس العمل های ارادی خویش دور می گردد. به این ترتیب می توان بیان داشت، مغز فرد معتاد، وی را مجبور می سازد تا

1. Goswami & Rani Singh

2. Dopamine

3. Norepinephrine

به تکرار رفتار مورد نظر، دست بزنند(منطقی، ۱۳۸۶). حال زمانی که فرد به چرخه استفاده از تلفن همراه وارد می شود، بدلائیل مختلف و جذابیت هایی که این فناوری دارد، دچار وابستگی می شود و به آن اعتیاد پیدا می کند(گلد، لیم، هالارد^۱، هوکینگ^۲؛ کاگ^۳؛ ۲۰۱۰). خاموش بودن تلفن همراه در افرادی که استفاده مفرط از آن دارند، تحمل ناپذیر است و موجب می شود حتی هنگام خواب یا در مواقع خاصی که گوشی تلفن همراه را خاموش می کنند یا در حالت سکوت قرار می دهند به استرس دچار شوند. فرد معتاد نمی تواند از گوشی تلفن همراه خود دور بماند و از هر ترفندی برای استفاده دائمی از آن بهره می جوید. این نوع اعتیاد از علاقه فراتر می رود و به نوعی جنون در دسترس بودن تبدیل می شود(آزوکی^۴؛ ۲۰۰۸).

تلفن همراه و هویت

افرادی که از تلفن همراه و به تبع آن شبکه های مجازی مربوط به تلفن همراه استفاده می کنند، به دلایل مختلف گاهی خود را در این فضاها بصورت غیر واقعی جلوه می دهند(اسلوین، ۱۳۸۰). عاملی معتقد است شبکه های اجتماعی افراد را با جهانی جدید مواجه می کند که تعداد محدودی از این افراد، آنرا قابل فهم می دانند و به راحتی آن را مورد استفاده قرار می دهند اما بخش عظیم دیگر دچار، گمگشتگی، غربت، تنهایی و تضاد و سردرگمی می شوند(عاملی، ۱۳۸۲). بعضا این افراد از هویتی که اکنون دارند، ناراضی هستند و به همین دلیل ممکن است احساس تنهایی، اضطراب و تضاد حاصل از هویت اکنون و هویت ایده آل مورد پذیر گروه هدف؛ دست به ایجاد هویت کاذب در این فضاها نمایند، تا مورد پذیرش دیگر افرادی که دوست دارند به عضویت آنها در آیند، قرار گیرند. تشکیل این هویت های کاذب در کنار هویت واقعی آنها، باعث ایجاد

1. Gold

2. Lim

3. Hellard

4. Hocking

5. Keogh

6. Azuki

چندگانگی هویت می شود که دلیل بسیاری از اختلال های روانی و ناهنجاری های اجتماعی را در آن می توان جستجو کرد.

تلفن همراه و اضطراب

بسیاری از افرادی که افراط گونه از تلفن همراه و امکانات آن استفاده می کنند دچار اضطراب تماس می شوند. این افراد همواره منتظر زنگ خوردن تلفن همراهشان هستند، تا حدی که گاهی وقتی تماسی حاصل نشده است، احساس لرزش ناشی از ویریه و یا صدای زنگ تلفن همراه را می شنوند (آزوکی، ۲۰۰۸). به این پدیده اضطراب زنگ خوردن^۱ می گویند. در پژوهشی که هونگ،^۲ چیو،^۳ هسوانگ^۴ در سال ۲۰۱۲ بر روی ۲۶۹ دانشجوی زن تایوانی انجام دادند اضطراب یکی از عواملی بود که همبستگی مثبتی با اعتیاد به تلفن همراه داشت (هونگ، چیو، هسوانگ، ۲۰۱۲).

تلفن همراه و اهمال کاری

افرادی که از تلفن همراه استفاده افراطی می کنند، زمان لازم برای انجام سایر امور زندگی خود را ندارند و کارها را مداوماً به آینده موکول می کنند (آزوکی، ۲۰۰۸). اهمال کاری دارای حوزه های متفاوتی است که در حوزه تحصیلی؛ سلیمانی، فلاحزاده ابرقوئی و فرخ (۱۳۹۴) در پژوهش خود دریافتند که استفاده افراطی از تلفن همراه، با افزایش اهمال کاری تحصیلی در دانشجویان رابطه مستقیم و معناداری دارد.

تلفن همراه و خواب

افرادی معتاد به فضای مجازی و تلفن همراه که بصورت مفرط از آن استفاده می کنند، اغلب دچار اختلال خواب می شوند (آزوکی، ۲۰۰۸؛ جنارو،^۵ فلورز،^۶ گومز ولات،^۷ گزالس گیل^۸ و کابالو،^۷ ۲۰۰۷؛ زراستوند، امیری مجد، اسماعیل زاده آخوندی، ۱۳۹۵).

1. Ring anxiety

2. Hong

3. Chiu

4. Hsuang

5. Jenaro

6. Flores

7. Gomez-Velat

8. Gonzalez-Gil

دلیل آن را می توان در دو حوزه تبیین کرد، ابتدا اینکه این افراد بصورت مداوم و در تمامی زمان ها استفاده بیش از اندازه از تلفن همراه دارند که پیامدی جز خستگی ندارد و چون به آن وابستگی دارند، حتی از زمان استراحت خود می کاهند تا لذت استفاده از این فناوری را از دست ندهند. اما بخش عظیمی از این بی نظمی در خواب افراد به بسته های تشویقی و شبانه اپراتورهای تلفن همراه بر می گردد. زمانی که اپراتوری استفاده از اینترنت را در ساعات بامداد، نیم بها و یا کمتر می کند، زمانی که اپراتوری با دریافت اندک هزینه ای، مکالمه نامحدود را از اواخر شب تا اوایل صبح به مشترکان خود عرضه می کند، با این همه تقویت کننده چگونه می توان انتظار داشت که هیچگونه اختلال و بی نظمی در افراد استفاده کننده بوجود نمی آید.

تلفن همراه و خانواده

گسترش نفوذ تلفن همراه، باعث تضعیف نظام خانواده، هم به لحاظ هنجاری و هم به لحاظ شناختی- ادراکی می شود تلفن همراه شرایطی را در جو خانواده ایجاد می کند که به موجب آن تفاهم و درک متقابل و زبان مشترک تضعیف می شوند علت آن را هم می توان در الگوی جدید ارتباطی افراد خانواده جستجو کرد. ارتباطات خاص هر فرد با دوستان در فضای مجازی باعث ایجاد عقاید، باورها و ارزش های منحصر به فردی می شود که با ارزش های خانواده و باورها و نگرش های دیگر اعضای خانواده، متفاوت است (هانس^۱، ۲۰۰۴). بنابراین افزایش ارتباطات در حوزه فناوری تلفن همراه، باعث کاهش ارتباطات چهره به چهره می شود (پور طهماسبی، ۱۳۸۷؛ به نقل از نوروزی، وحدانی اسدی، روحانی، محمدی، ۱۳۹۳). افراد با درگیر شدن در روابط مجازی، فرصت یادگیری آداب زندگی اجتماعی و ارتباطی را از دست می دهند (شهید، بشارتی، پادامن، اسدی و شیرعلی پور، ۲۰۱۱). یریچارد لینگ^۲، نویسنده نروژی آمریکا، مفهوم سودمند آغازگری را برای تلفن همراه به کار برده است. از نظر

¹. Caballo

². Hans

³. Ling

وی نقشی را که مراسم گذر در قبایل بومی برای کودکان اجرا می کرد و از آن پس به آنان مجوز حضور در جهان بزرگسالان را می داد، در حال حاضر تلفن همراه برعهده گرفته است و کودکان و نوجوانان با داشتن تلفن همراه، در عمل به فضای شبکه ای خاصی گام می نهند که ضمن جداسازی نسبی آنان از خانواده هایشان، ارزشهای خاص و جدیدی را برای آنان مطرح میسازد (لورنته، ۲۰۰۲). فضای مجازی دارای ارزش هایی هستند که ارزش های واقعی افراد را متزلزل می کنند (پورطهماسبی، ۱۳۸۷؛ به نقل از نوروزی و همکاران، ۱۳۹۳)، که این ارزش های جدید می تواند، هویت جدید و شاید غیر واقعی را در فرد بوجود آورد. در یک تبیین کلی و ساده از تاثیرات فناوری می توان اینگونه بیان داشت که در زمان های گذشته و قبل از اختراع تلوزیون، افراد در وعده های غذایی (که آشکارترین زمان حضور تمامی افراد خانواده، در جمع خانواده بود) درکنار یکدیگر، مدور و رو به روی هم قرار می گرفتند که همین باعث صمیمیت می شد و نتیجه صمیمیت نیز دوباره همین کنار هم نشستن و باهم غذا خوردن می شد. اما با اختراع تلوزیون اولین ضربه سهمگین بر پیکره خانواده وارد شد و شکل سفره ها در وعده های غذایی تغییر شکل پیدا کرد و بصورت مستعطیل در آمد که در یک ظلع آن تلوزیون قرار داشت و افراد در ضلع های دیگر قرار می گرفتند و همگی حین غذا خوردن به تلوزیون خیره می شدند و خبری از آن صمیمیت گذشته بین آنها نبود. با اختراع تلفن همراه و شبکه های اجتماعی مربوطه، ضربه سهمگین تر از ضربه اول بر خانواده ها وارد شده است، چرا که دیگر افراد نه تنها مدور و مستعطیل وار نمی نشینند بلکه هر یک در اتاق خود و در خلوت خود قرار می گیرند و تمام اوقات را با گوشی همراه و برنامه ها و رسانه های آن سپری می کنند. در این صورت دیگر هیچ اجتماعی برای اینکه افراد خانواده دور هم بنشینند و با یکدیگر در مورد تصمیمات و یا هر چیز دیگری صحبت کنند، وجود ندارد.

تلفن همراه و بلوغ

نتایج پژوهش بتانی^۱، بلایرند^۲، فلتچر^۳ در سال ۲۰۱۱ نشان داد پیدایش تلفن های همراه و برخورداری نوجوانان از آن باعث بلوغ زودرس، و درگیری و اشتغال ذهنی در بین این افراد شده است (بتانی، بلایرند، فلتچر، ۲۰۱۱). شبکه های مجازی و قابلیت های تلفن همراه در نمایش تصاویر و فیلم ها، امکان برقراری تماس بین افراد با جنس مختلف (حتی تماس تصویری) و ارضای حس کنجکاوی جنسی در این روابط از جمله عواملی است که باعث بلوغ زودرس می شود. افراد با مطالب، تصاویر و فیلم های منتشر شده در فضای مجازی و یا فیلم هایی که از طریق بلوتوث به یکدیگر رد و بدل می کنند آگاهی جنسی شان افزایش پیدا می کنند و در صدد شناخت بیشتر و تحریکات جنسی بیشتر بر می آیند که این به نوبه خود تاثیر بسزایی در بلوغ زودرس هر دو جنس می گذارد.

تلفن همراه و احساس تنهایی

نتایج یافته های آزوکی^۴ در آمریکا در سال ۲۰۰۸ در ارتباط با پیام کوتاه تلفن همراه نشان داد جوانانی که به صورت افراط گونه و اعتیادی از پیام کوتاه تلفن همراه استفاده می کنند سطوح بالایی از تکانشگری و احساس تنهایی و اضطراب اجتماعی را دارند (آزوکی، ۲۰۰۸).

احساس تنهایی هم دلیل و هم نتیجه استفاده مفرط از تلفن همراه است. فردی که در یک اجتماع حقیقی احساس تنهایی می کند و احساس می کند که در آن گروه مورد پذیرش نیست به گروه های مجازی روی می آورد که امکان پذیرش در آنها راحت تر است، زمانی که در این گروه های مجازی عضو شد بیش از پیش از

1. Bethany

2. Blairand

3. Fletcher

4. Azuki

اجتماعات حقیقی کنار گذاشته می شود و همین امر مجددا باعث احساس تنهایی می شود.

نتیجه گیری

چهار راه فناوری های نوین، چالشی عظیم در اغلب زمینه های روانی برای فرد در پی دارد که برخی از آنها مورد بررسی قرار گرفت. هر یک از این آسیب ها می تواند دامن گیر افراد شود و سیستم زندگی آنها را با مشکل رو به رو کند. مساله ای که متاسفانه بی هیچ بررسی بصورت روز افزون در حال گسترش است، طرح های ویژه اپراتورهای کشور است. از آن جایی که اپراتور های فعال در کشور در حال رقابت با یکدیگر برای بدست آوردن مشتریان بیشتر می باشند، هر روزه طرح های تشویقی و بسته هایی مختلفی را برای مشتریان خود ارائه می نمایند که از آن ها می توان به هزینه کمتر تماس ها در ایام تعطیل و ساعات خاص، بسته های پیامکی رایگان و اینترنت زمان دار با ترافیک نامحدود و طرح هایی از این دست می باشد که بی شک این موارد یکی از دلایل استفاده افراطی از تلفن همراه می شود. همانطور که در پژوهش های پیشین اشاره شده است؛ استفاده مفرط از تلفن همراه، آسیب های بیشتر آن را در پی دارد. اما با وجود چنین آسیب هایی که در پژوهش ها به اثبات رسیده است، شاهد طرح هایی بسیار تحریک آمیز از سوی اپراتورها هستیم که روز به روز در حال گسترش است. نتیجه این پژوهش، پیشنهاد می کند که مسئولان ذی ربط توجه بیشتری را به موارد استفاده و دلایل موارد استفاده داشته باشند تا در آینده نه چندان نزدیک شاهد علائم اعتیاد به تلفن همراه همچون اعتیاد به مواد مخدر نباشیم. استفاده های نامطلوبی که اکنون بدلیل نبود فرهنگ استفاده مناسب از تلفن همراه صورت می گیرد اگر فرهنگ سازی نشود و با آن مقابله نشود، مجبور خواهیم شد در سالهای آینده مراکزی را صرفا برای درمان اعتیاد به تلفن همراه و آثار جانبی آن تاسیس نماییم که خود هزینه های سنگین مالی و انسانی را در پی خواهد داشت.

منابع

- اسلوین، جیمز. (۱۳۸۰). *اینترنت و جامعه*. ترجمه عباس گیلوری و علی رادباوه. تهران: نشر کتابدار.
- دیباچ نیا، پروین. (۱۳۸۴). بررسی مقایسه ای خودپنداره دانشجویان سال اول و چهارم دانشکده توانبخشی دانشگاه شهید بهشتی. پژوهش در پزشکی. ۲۹(۳)، ۲۳۴-۲۳۱.
- ذکایی، محمد سعید؛ ولی زاده، وحید. (۱۳۸۸). فرهنگ جوانان و تلفن همراه. *فصلنامه تحقیقات فرهنگی*. ۲(۷)، ۱۵۲-۱۱۹.
- زراستوند، عاطفه؛ امیری مجد، مجتبی؛ اسماعیل زاده آخوندی، محمد. (۱۳۹۵). رابطه اضطراب و اختلال های خواب با میزان استفاده از تلفن همراه در دانشجویان. *اولین کنفرانس بین المللی پژوهش های نوین در حوزه علوم تربیتی و روانشناسی و مطالعات اجتماعی ایران*. تهران.
- سلیمانی، مجید؛ فلاحزاده ابرقوئی، فریبا؛ فرخ، آرزو. (۱۳۹۴). بررسی رابطه بین استفاده مفرط از تلفن همراه و اهمال کاری تحصیلی در دانشجویان. *اولین کنفرانس بین المللی روانشناسی و علوم تربیتی*. شیراز.
- عاملی، سعیدرضا. (۱۳۸۲). «دو جهانی شدن ها و جامعه جهانی اضطراب». *نامه علوم اجتماعی*. ۱۱(۱)، ۱۷۴-۱۴۳.
- کازنو، ژان. (۱۳۸۴). *جامعه شناسی وسایل ارتباط جمعی*. ترجمه باقر ساروخانی و منوچهر محسنی. تهران: اطلاعات.
- منطقی، مرتضی. (۱۳۸۶). *راهنمای والدین در استفاده فرزندان از فناوریهای ارتباطی جدید*. *تلفن همراه*. چاپ اول، تهران: انتشارات عابد.
- منطقی، مرتضی. (۱۳۸۹). بررسی چگونگی کاربری دختران و پسران دانشجو از امکانات جانبی تلفن همراه. *فصلنامه علمی- پژوهشی فن آوری اطلاعات و ارتباطات در علوم تربیتی*. ۱(۲)، ۱۲۸-۹۵.
- نوروزی، داریوش؛ وحدانی اسدی، محمدرضا؛ روحانی؛ زهرا، محمدی، بهاره. (۱۳۹۳). رابطه کارکردهای تلفن همراه با دشواری های بین فردی. *پژوهش در آموزش*. ۱(۱)، ۱۱-۱.

یاسمی نژاد، پریسا، گل محمدیان، محسن، یوسفی، ناصر. (۱۳۹۱). رابطه سلامت عمومی و استفاده مفرط از تلفن همراه در دانشجویان. *دانش و پژوهش در روان شناسی کاربردی*. ۱۳(۱)، ۷۲-۶۰.

- Azuki, T. (2008). Today's mobile phone users: current and emerging trends. *Cyber Psych Behav*, 12(2), 334-50.
- Blair, B. L., & Fletcher, A. C. (2011). "The only 13-year-old on planet earth without a cell phone": Meanings of cell phones in early adolescents' everyday lives. *Journal of Adolescent Research*, 26(2), 155-177.
- Campbell, Marilyn A. (2005). The impact of the mobile phone on young people's social life. *Change in the 21st Century Conference, In Social 28 October 2005, QUT Carseldine, Brisbane*
- Devís-Devís, J., Peiró-Velert, C., Beltrán-Carrillo, V. J., & Tomás, J. M. (2009). Screen media time usage of 12–16 year-old Spanish school adolescents: effects of personal and socioeconomic factors, season and type of day. *Journal of adolescence*, 32(2), 213-231.
- Drouin, M., Kaiser, D. H., & Miller, D. A. (2012). Phantom vibrations among undergraduates: Prevalence and associated psychological characteristics. *Computers in Human Behavior*, 28(4), 1490-1496.
- Gold, J., Lim, M. S., Hellard, M. E., Hocking, J. S., & Keogh, L. (2010). What's in a message? Delivering sexual health promotion to young people in Australia via text messaging. *BMC public health*, 10(1), 1.
- Goswami, Vandana; Rani Singh, Divya. (2016). Impact of mobile phone addiction on adolescent's life: A literature review. *International Journal of Home Science*. 2(1): 69-74.
- Hakoama, M., & Hakoyama, S. (2011). The impact of cell phone use on social networking and development among college students. *The American Association of Behavioral and Social Sciences Journal*, 15(1), ۱- 20.
- Hans, G. (2004). Towards a sociology of the mobile phone. *Sociology in Switzerland: Sociology of the Mobile Phone. Online Publications. Zuerich, May, 2.*
- Hong, F. Y., Chiu, S. I., & Huang, D. H. (2012). A model of the relationship between psychological characteristics, mobile phone addiction and use of mobile phones by Taiwanese university female students. *Computers in Human Behavior*, 28(6), 2152-2159.

- Igarashi, T. (2008, June). Trust does matter in social networks: A longitudinal study. In *INTERNATIONAL JOURNAL OF PSYCHOLOGY* (Vol. 43, No. 3-4, pp. 605-605). 27 CHURCH RD, HOVE BN3 2FA, EAST SUSSEX, ENGLAND: PSYCHOLOGY PRESS.
- Ishii, K. (2011). Examining the adverse effects of mobile phone use among Japanese adolescents. *Keio Communication Review*, 33, 66-83.
- ITU (2009). Market information and statistics. January. Available at <http://www.itu.int/ITU-D/ict/statistics/>
- Jenaro, C., Flores, N., Gómez-Vela, M., González-Gil, F., & Caballo, C. (2007). Problematic internet and cell-phone use: Psychological, behavioral, and health correlates. *Addiction research & theory*, 15(3), 309-320.
- Kamibepu, K., & Sugiura, H. (2005). Impact of the mobile phone on junior high-school students' friendships in the Tokyo metropolitan area. *Cyberpsychology & Behavior*, 8(2), 121-130.
- Katz, J. E. (2008). *Handbook of mobile communication studies*. The MIT Press.
- Ling, R., & Donner, J. (2009). *Mobile communication*. London: Polity Press.
- Lorente, S. (2002). Youth and mobile telephones: More than a fashion. *Revista de Estudios de Juventud*, 57(2), 9-24.
- Oksman, V. (2006). Young people and seniors in Finnish'mobile information society'. *Journal of Interactive Media in Education*, 2006(2).
- Shahyad, S., Besharat, M. A., Pakdaman, S., Asadi, M., & ShirAlipour, A. (2011). Dimensions of using Short Message Service and Perceived Social Support: A Canonical Correlation. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 15, 2421-2425.
- Tenner, E., & Rall, J. E. (1997). *Why things bite back: Technology and the revenge of unintended consequences* (p. F1). New York: Vintage Books.