رویش روان شناسی، سال ۱۳، شماره ۶، شماره پیاپی۹۹، شهریور ۱۴۰۳
Rooyesh-e-Ravanshenasi Journal(RRJ),13(6), 2024

رابطه مدت زمان استفاده از صفحات نمایش الکترونیکی و مشکلات روانشناختی - رفتاری در نوجوانان: یک مطالعه مروری سیستماتیک

The Relationship between Screen Time and Psychological – Behavioral Problems in Adolescent: A Systematic Review Study

صدیقه احمدی (نویسنده مسئول)
استادیار، دانشکده روانشناسی و علوم تربیتی، گروه مشاوره، دانشگاه خوارزمی، تهران، ایران.
سارا باقرزاده جلیلوند
کارشناسی ارشد رشته مشاوره مدرسه، دانشکده روانشناسی و علوم تربیتی، دانشگاه خوارزمی، تهران، ایران.

Sedigheh Ahmadi *
Assistant Professor, faculty of psychology and educational sciences, department of counseling, University of Kharazmi, Tehran, Iran.
ahmadi139090@yahoo.com
Sara Bagherzadeh Jalilvand
M.A. in School Counseling, Faculty of Psychology and Educational Sciences, kharazmi University, Tehran, Iran.

چکیده

باوجود مزایای فناوری‌های دیجیتال، نگرانی‌های زیادی در مورد میزان استفاده از آنها، به‌ویژه برای نوجوانان وجود دارد. نکته مهم این است که صرف‌نظر از محتوا، مدت زمانی که نوجوانان، در معرض صفحات نمایش قرار دارند، می‌تواند مشکلات و اختلالات روانشناختی- رفتاری بسیاری را به همراه داشته‌باشد. از آنجایی‌که ادبیات پژوهشی غنی در مورد این مفهوم در کشور، وجود نداشت، بنابراین هدف از پژوهش حاضر، بررسی تاثیرات اسکرین تایم بر ابعاد مختلف سلامت روان نوجوانان و مشکلات و اختلالات ایجاد شده یا تشدید شده توسط آن است. روش مطالعه، مروری نظام‌مند بود و منابع و پژوهش‌های مرتبط از سال ۲۰۰۰ تا ۲۰۲۳ با استفاده از پایگاه‌های مختلف گوگل اسکالر، سیج، وایلی، اشپرینگر، پابمد، اسکوپوس، ساینس دایرکت، تیلور و فرانسیس استخراج گردید (۱۰۲ منبع). آن دسته از منابع که منطبق با ملاک‌های پژوهش و کلیدواژه‌های اصلی پژوهش بودند (رابطه اسکرین تایم و مشکلات روانشناختی و رفتاری در نوجوانان را مورد بررسی قرار داده بودند)، وارد مطالعه شده (۴۹ منبع) و منابع نامرتبط (۵۳ منبع)کنار گذاشته شدند. مطالعات، به طور انتقادی برای داده‌های مربوط به نحوه تأثیر صفحات نمایش الکترونیکی بر روی نوجوانان مورد بررسی قرار گرفتند. نتایج یافته‌های پژوهش‌های مختلف نشان می‌دهند که میزان استفاده از صفحات نمایش، یک پیش‌بینی کننده قوی برای بروز یا تشدید مشکلات و اختلالات روانشناختی – رفتاری در نوجوانان (از جمله اختلالات خلقی، افکار خودکشی، وسواس، تعاملات اجتماعی مختل، نقص توجه و تمرکز، مشکلات تحصیلی و یادگیری) هستند. نتایج این مطالعه، برای مدیران مدارس، مسئولان سلامت و بهداشت و هم چنین سیاست گذاران آموزشی کشور قابل توجه خواهدبود.

واژه‌های کلیدی: *مدت زمان استفاده از صفحات نمایش، نشانه های رفتاری، جنبه های روانشناختی، نوجوانان، مطالعه مروری سیستماتیک.*

Abstract

Despite the benefits of digital technology, there are growing concerns, especially for adolescents, about the extent of their usage. It's crucial to note that regardless of content, the amount of time adolescents spend exposed to electronic screens can lead to various psychosocial and behavioral problems. Due to the lack of research literature on this topic in the country, this study aimed to investigate the effects of screen time on different dimensions of adolescent mental health and the problems or disorders exacerbated by it. The study employed a systematic review methodology, and relevant sources and studies from 2000 to 2023 were extracted from various databases, including Google Scholar, Scopus, Wiley, Springer, PubMed, Scopus, ScienceDirect, and Taylor & Francis (102 sources). Sources that aligned with the research criteria and keywords (exploring the relationship between screen time and psychosocial and behavioral problems in adolescents) were included in the study (49 sources). In comparison, irrelevant sources (53 sources) were excluded. The studies were critically examined for data related to the impact of electronic screens on adolescents. The findings from various research studies indicate that the extent of screen usage is a strong predictor of the occurrence or exacerbation of psychosocial and behavioral problems in adolescents, including mood disorders, suicidal thoughts, obsessive-compulsive disorder, impaired social interactions, attention and concentration deficits, and educational and learning difficulties. The results of this study will be of significant importance to school administrators, health officials, and educational policymakers in the country.

Keywords: *Screen time, Behavioral Symptoms, Psychological Aspects, Adolescents, Systematic Review Study.*

نوع مقاله : مروری سیستماتیک **دریافت : فروردین ۱۴۰۲** **پذیرش: دی ۱۴۰۲** **ویرایش نهایی: شهریور ۱۴۰۳**

[Downloaded from frooyesh.ir on 2026-10-06]

مقدمه

از آغاز سال ۲۰۲۳، در مجموع پنج میلیارد و سیصد میلیون نفر در سراسر جهان از اینترنت استفاده می‌کنند که معادل ۶۵ درصد از کل جمعیت جهان است (پایگاه داده استاتیستا[۱]، ۲۰۲۳). میزان استفاده از رسانه‌های دیجیتالی سالانه بیش از ۷ درصد رشد کرده‌است و حدود ۸۷۵۰۰۰ کاربر جدید در روز ایجاد می‌شوند که به طور متوسط ۷ ساعت از روز خود را صرف گشت‌وگذار در فضاهای مجازی می‌کنند (سامانه دیتا ریپورتال[۲]، ۲۰۲۱). آمارها نشان می‌دهند که نه تنها تعداد کاربران اینترنت بیشتر شده؛ بلکه میزان استفاده از اینترنت نیز در هر نسل افزایش قابل توجهی یافته‌است (وینک[۳] و همکاران، ۲۰۱۶). طبق تحقیقات نیلسن[۴] در سال ۲۰۱۶، رشد تصاعدی در مالکیت گوشی‌های هوشمند در سال ۲۰۱۴ برای نوجوانان به ۹۱ درصد رسیده است که دسترسی به اینترنت و صفحات الکترونیک را برای این گروه سنی را به ۸۸ درصد افزایش داده‌است (میتز[۵]، ۲۰۲۰).

در حقیقت صفحات نمایش الکترونیکی، دستگاه‌های دارای صفحه نمایشی هستند که افراد را قادر می‌سازند به رسانه‌های مختلف دسترسی پیدا کنند. مانند تلویزیون، تبلت، رایانه و ... . اگرچه تلویزیون‌ها و دستگاه‌های بازی‌های ویدئویی، رایج‌ترین دستگاه‌ها هستند؛ اما امروزه استفاده از تلفن‌های همراه و تبلت‌ها گسترش بیشتری پیدا کرده‌است (محمد و همکاران[۶]، ۲۰۲۲). از سوی دیگر، به مدت زمان صرف شده برای استفاده از صفحات نمایش، مانند تلویزیون‌ها، آی‌پدها، بازی‌های ویدئویی، رایانه‌ها، تلفن‌های همراه، تبلت‌ها و لپ تاپ‌ها، مدت زمان استفاده از صفحات نمایش (اسکرین تایم)[۷] گفته می‌شود (بالارا و همکاران[۸]، ۲۰۱۸). این زمان برای نوجوانان حدود ۱۱ ساعت در روز تخمین زده‌شده‌است (محمد و همکاران، ۲۰۲۲).

از آنجایی که مدارس با تحولات قرن بیست و یکم در یادگیری با یک تغییر پارادایم روبرو هستند (ویل و بن[۹]، ۲۰۱۶؛ کای[۱۰]، ۲۰۱۲)، استفاده از فناوری‌های دیجیتال نیز در محیط‌های آموزشی به میزان قابل توجهی نسبت به قبل افزایش یافته‌است. حتی قبل از شروع همه‌گیری جهانی کووید-۱۹، نگرانی در مورد شیوع فناوری در زندگی نوجوانان وجود داشت. با همه‌گیری این بیماری در اوایل سال ۲۰۲۰، و به دنبال آن الزام بسیاری از دانش آموزان به یادگیری‌های آنلاین، نگرانی ها در مورد قرارگرفتن بیش از پیش ایشان در معرض صفحات الکترونیک بیشتر شد (گوئل و گوپتا[۱۱]، ۲۰۲۰) . مطالعات نشان داده‌اند که بین افزایش استفاده از رسانه‌های دیجیتال و افزایش بیماری‌های روانی، همبستگی وجود دارد (کلس و همکاران[۱۲]، ۲۰۲۰). پژوهش‌ها همبستگی بین استفاده از فناوری دیجیتال و اضطراب، افسردگی و خودکشی را تایید کرده‌اند. سازمان جهانی بهداشت[۱۳] گزارش داده‌است که نیوزلند از نظر مدت زمان استفاده از صفحات نمایش الکترونیکی (اسکرین تایم)، در چهار رتبه اول بین سایر کشورهای جهان قرار دارد (برومت و همکاران[۱۴]، ۲۰۱۱). از آنجا که این کشور یکی از بالاترین آمار افسردگی در جهان را دارد و در تمام آمارها در ۲۵ درصد اول قرار گرفته‌است؛ می‌تواند گواه این ارتباط و همبستگی باشد. طبق یک مطالعه در سایر کشورها از جمله دانمارک نیز، نشان داده‌شد که ۵۴ درصد از نوجوانانی که در مقاطع متوسطه این کشور تحصیل می‌کنند؛ استرس متوسط یا شدید را گزارش کرده‌اند (نیلسن و همکاران[۱۵]، ۲۰۰۷). این مطالعه، کشف کرد ۲۵ درصد جوانان دانمارکی که با مشکلات این چنینی از قبیل افسردگی و اضطراب مواجه هستند، تا حد قابل توجهی با وسایل الکترونیکی هوشمند و دیجیتالی، درگیر بوده‌اند.

این یک احتمال واضح است که استفاده از رسانه‌های دیجیتال، می‌تواند مغز را تغییر دهد. به دلیل عدم تکامل کامل مغز تا سن ۲۵ سالگی، نوجوانان به طور ویژه‌ای آسیب‌پذیرتر هستند. به خصوص با تغییراتی که ممکن است رسانه‌های دیجیتال در قشر پیش پیشانی ایجاد کنند، می‌توانند منجر به مشکلاتی در تنظیم هیجانات، نقص توجه و همچنین بدتر شدن حافظه شوند (هالند و پیپر[۱۶]، ۲۰۱۶). داده‌های دو نظرسنجی ملی ایالات متحده، شامل نظرسنجی نظارت بر آینده (MFS)[۱۷] و نظرسنجی رفتارهای مخاطره‌آمیز جوانان (YRBS)[۱۸] که از سال ۱۹۹۱ با حجم نمونه ۵۰۶۸۲۰ نوجوان در پایه های ۸ تا ۱۲ انجام شده است، و همچنین آمار ملی در مورد مرگ بر اثر خودکشی در نوجوانان، افزایش مشکلات سلامت روانی نوجوانان را تایید کردند (مرکز پیشگیری و کنترل بیماری[۱۹]، ۲۰۱۶).

1 Statista
2 Datareportal
3 Vink
4 Nielsen
5 Meates
6 Mohamed
7 Screen time
8 Balhara et al.
9 Wylie & Bonne
10 Kaye
11 Goel & Gupta
12 Keles et al.
13 World Health Organization
14 Bromet
15 Nielsen et al.
16 Holland & Piper
17 MtF- Monitoring the Future Survey
18 YRBS-Youth Risk Behavior Survey
19 CDC- centers for disease control and prevention

[Downloaded from frooyesh.ir on 2026-10-06]

براین اساس است که اهمیت افزایش میزان استفاده از وسایل الکترونیکی هوشمند و قرار گرفتن در معرض صفحات الکترونیک، قابل توجه است و با افزایش مشکلات سلامت روان مرتبط است. با توجه به تحقیقات تونگ و همکاران (۲۰۱۸)، در آن سالی که علائم افسردگی در همه نوجوانان شروع به افزایش کرد، مالکیت تلفن‌های هوشمند توسط نوجوانان تا سال ۲۰۱۵ به ۹۲ درصد افزایش یافته بود و اکثر نوجوانان در آن سال، در حال استفاده از تلفن‌های هوشمند بوده‌اند. با وجود اینکه پژوهش‌هایی مبنی بر تاثیر فضای مجازی بر سلامت روان نوجوانان، صورت گرفته است؛ بیشتر این پژوهش‌ها عمدتاً بر نقش محتوای ارائه شده در رسانه‌ها متمرکز بوده‌اند. در کشور ما پژوهشی مبنی بر مدت زمان استفاده از صفحات نمایش الکترونیکی (اسکرین تایم) فارغ از هر محتوایی که داشته‌باشد و نقش آن در ایجاد یا تشدید علائم و مشکلات روانشناختی، بر اساس جستجوی نویسندگان، صورت نگرفته‌است. با مطالعه پیشینه این مفهوم می‌توان دریافت که این متغیر، نقشی بسیار اساسی در سلامت روان نوجوانان ایفا می‌کند. عدم توجه به این مهم، موجب می‌گردد که والدین، معلمان و بویژه درمانگران در تشخیص و مقابله با مشکلات روانشناختی نوجوانان، دچار سردرگمی شده و فرایند مقابله و درمان بسیار طولانی گردد. بنابراین؛ این پژوهش به دنبال آن است که با مرور نظام مندِ پژوهش‌های انجام شده در حیطه اسکرین تایم، تاثیرات قابل توجه آن بر سلامت روان نوجوانان را بررسی نماید.

روش

طرح پژوهش حاضر از لحاظ هدف، بنیادی از نوع توصیفی و مطالعه مروری نظام‌مند (تحقیقی است که به منظور جمع‌آوری و تحلیل گسترده‌ای از مطالب موجود در مورد یک موضوع خاص انجام می‌شود و به تفصیل منابع مرتبط با موضوع مورد نظر را بررسی کرده و نتایج و یافته‌های آنها با دقت تحلیل می‌کند) می‌باشد که در سال ۱۴۰۲ انجام شده است. ابتدا در پایگاه های گوگل اسکالر[۱]، اشپرینگر[۲] ، تیلور و فرانسیس[۳]، پابمد[۴]، اسکوپوس[۵] ساینس دایرکت[۶]، سیج[۷] و وایلی[۸] به جستجوی واژگان کلیدی پرداخته‌شد و پژوهش‌های موجود از سال ۲۰۰۰ تا سال ۲۰۲۳ استخراج گردید(۱۰۲ منبع). آن دسته از منابعی که منطبق با ملاک‌های ورود به پژوهش را داشتند و دربردارنده کلیدواژگان مدت زمان استفاده از صفحات نمایش[۹]، صفحات نمایش الکترونیک[۱۰]، مواجهه بیش از حد با صفحات نمایش[۱۱]، مشکلات روانشناختی نوجوانان[۱۲]، مشکلات رفتاری نوجوانان[۱۳] (در چکیده یا عنوان) و نیز از لحاظ هدف پژوهشی ارتباط مدت زمان استفاده از صفحات نمایش و مشکلات روانشناختی نوجوانان را بررسی کرده‌بودند، وارد مطالعه شده و منابع نامرتبط کنار گذاشته‌شدند. ملاک‌های خروج از پژوهش عبارت بودند از: مقالاتی که به صورت خلاصه مقالات، گزارش‌های کوتاه و بدون دسترسی به متن کامل مقاله بودند، که از مطالعه حذف شدند (۵۳ منبع) و به طورکلی، ۴۹ منبع علمی معتبر (اعم از مقاله، کتاب، پایان نامه و فصول مرتبط) که همبستگی بین زمان استفاده از صفحات نمایش (اسکرین تایم) و مشکلات روانشناختی و رفتاری در نوجوانان را تبیین کرده‌بود، انتخاب گردیده و ترجمه و تلخیص شد.

یافته‌ها

در این قسمت، منابعی که ملاک ورود به پژوهش را داشتند، به دقت مورد بررسی قرار گرفتند. با توجه به سوال اصلی پژوهش، رابطه اسکرین تایم با مشکلات روانشناختی نوجوانان در یک نمای کلی ساختار یافته و دسته‌بندی‌شده ارائه شده‌است. این دسته بندی‌ها شامل (اختلالات خواب، افسردگی، افکار خودکشی و افکار وسواسی ، ویژگی های شخصیتی و خودپنداره، مشکلات تحصیلی، توجه و تمرکز، رفتارهای پرخطر، وضعیت جسمانی و فیزیکی) می‌شود. جدول شماره ۱ خلاصه‌ای از از تمام مطالعات بررسی‌شده در این مقاله را ارائه می‌دهد.

به طور خلاصه می‌توان گفت که اسکرین تایم، یک مسئله مهم مرتبط با سلامت روانی و آموزشی در بسیاری از کشورهاست. پژوهش‌ها نشان می‌دهند که استفاده بیش از حد از گوشی‌های هوشمند و بازی‌ها، می‌تواند باعث مشکلات روان‌شناختی مانند انزوا، پرخاشگری (گریفتز و همکاران[۱۴]،

1 Google Scolar
2 Springer
3 Taylor & Francis
4 PubMed
5 Scopus
6 ScienceDirect
7 SAGE
8 Wiley
9 Duration of screen time
10 Electronic screens
11 Excessive screen exposure
12 Psychological problems in adolescents
13 Behavioral problems in adolescents
14 griffiths et al.

[Downloaded from frooyesh.ir on 2026-10-06]

۲۰۱۸)، احساس برتری کاذب، احساس تنهایی، حواس‌پرتی و خودشیفتگی شود (بوفارد و کمپل[1]، ۲۰۰۸؛ کارپنتر[2]، ۲۰۱۲؛ تونگ و کمپل[3]، ۲۰۰۹). همچنین (ساروجینی و همکاران[4]، ۲۰۱۹) بیان می‌کنند که یکی از آسیب‌زاترین نتایج سندروم صفحات الکترونیک این است که مدت زمان طولانی خیره‌شدن به آنها منجر به پریشانی، اعتماد به نفس پائین، سوء مصرف مواد، عدم علاقه و لذت‌بردن از فعالیت‌ها یا احساس ناامیدی می‌شود. اعتیاد به این مسئله می‌تواند به یک مشکل شدید با اثرات روانی و فیزیولوژیکی در نوجوانان تبدیل شود و پیامدهای منفی جسمی، رفتاری و اجتماعی بر نوجوانان و پیشرفت تحصیلی آنان داشته‌باشد که در این بخش، به صورت مجزا به این مشکلات و اختلالات روانشناختی - رفتاری در دوران نوجوانی بر اساس نتایج یافته‌ها پرداخته شده‌است.

اختلالات خواب

تان و فراسر[5](۲۰۲۱)، در مطالعه خود بیان می‌کنند که افزایش میزان قرارگرفتن در معرض صفحه نمایش منجر به پیامد نامطلوب خواب در کودکان و نوجوانان می‌شود. استفاده نامشخص از صفحه نمایش (۹۳٪)، قرار گرفتن در معرض رسانه‌های تعاملی (۹۲٪) و استفاده از دستگاه‌های تلفن همراه (۹۰٪) به طور مداوم با پیامدهای خواب ضعیف مرتبط بودند.

مطالعه‌ای که در سال ۲۰۱۰، در یک مرکز پزشکی پیرامون مشکلات خواب در نوجوانان انجام شد؛ نشان داد بیش از نیمی از نوجوانانی که بیش از حد از رسانه‌های الکترونیکی استفاده می‌کنند، نه تنها با اختلال در خواب روبه‌رو هستند؛ بلکه به طور معمول توانایی‌های شناختی و خلقی آنها نیز در طول روز، مختل می‌شود (کاترین پادوک[6]، ۲۰۱۰). مطالعات دیگری نیز وجود دارند که به این نتیجه رسیده‌اند که بین نور ساطع شده از صفحات الکترونیک در شب با افسردگی و خودکشی، ارتباط وجود دارد (اوشیمیا و همکاران[7]، ۲۰۱۲). از آنجایی که اختلال در ریتم‌های شبانه‌روزی، منجر به کاهش سطح سروتونین[8] – ماده شیمیایی در مغز که مسئول ایجاد احساس خوب است- می‌شود؛ هیچ میزان مطمئنی برای استفاده از صفحات الکترونیک در شب وجود ندارد (کوهایاما[9]، ۲۰۱۱).

یک مطالعه بزرگ که در سال ۲۰۱۱ بر روی نوجوانان و بزرگسالان آمریکایی صورت‌گرفته‌بود، نشان داد که استفاده تعاملی از صفحات نمایشی الکترونیکی قبل از زمان خواب، ارتباطی قوی با مشکلات به خواب رفتن و همچنین خواب مناسب دارد (گرادیسار و همکاران[10]، ۲۰۱۳). نتیجه گیری قابل توجه دیگر این بود که نوجوانان، گروهی هستند که به احتمال بیشتری، قبل از رفتن به رختخواب، به شیوه‌های تعاملی از دستگاه‌های دارای صفحات الکترونیک، استفاده می‌کنند و همین گروه سنی هم، بیشترین میزان اختلال خواب را گزارش داده بودند. علاوه بر این، از میان کسانی که اعلام کرده‌بودند از مشکلات خواب رنج می‌برند، ۹۴ درصد بروز مشکلات دیگری را حداقل در یکی از حیطه‌های عملکردی گزارش کرده‌اند: خلق (۸۵ درصد)، مدرسه و کار (۸۳ درصد)، روابط خانوادگی (۷۲ درصد) و روابط اجتماعی (۶۸ درصد) (گرادیسار و همکاران[11]، ۲۰۱۳). هم چنین، میزان زیاد قرارگرفتن در معرض نور صفحه نمایش نیز می‌تواند ترشح ملاتونین را به تأخیر بیاندازد و ریتم شبانه‌روزی را مختل کند(کاس و پونتز[12]، ۲۰۱۹؛ فیلیپس و همکاران[13]، ۲۰۱۹) و منجر به محرومیت از خواب و حتی استرس و افسردگی شود (ما[14]، ۲۰۱۹؛ گلوزیر و همکاران[15]، ۲۰۱۰).

افسردگی، افکار خودکشی و افکار وسواسی

در مطالعه مروری که توسط سانتوس و همکاران[16] (۲۰۲۳) انجام شد، ارتباط بین اسکرین تایم و سلامت روان در نوجوانان مورد بررسی قرارگرفت. نتایج حاکی از آن بود که بیشترین وسیله مورد استفاده نوجوانان گوشی هوشمند بوده که ستفاده بیش از حد از آن با علائم کاهش در سلامت روان همراه بوده‌است. استفاده از رسانه‌های اجتماعی با بهزیستی روانی ارتباط منفی داشت و در دختران، با خطر ابتلا به افسردگی مرتبط بود. درنهایت، نتیجه‌گیری آن بود که به نظر می‌رسد مدت زمان بیش از حد از صفحه نمایش در نوجوانان با مشکلات سلامت روان، مرتبط می‌باشد.

نتایج مطالعه‌ای که یانگ و همکاران[17] (۲۰۲۳)، بر روی نوجوانان چینی انجام دادند، نشان داد، مدت‌زمان صرف‌شده برای گشت‌و گذار در اینترنت یا انجام بازی‌های ویدئویی، تأثیر منفی بر سلامت و سلامت روانی نوجوانان دارد.

1 buffardi & campbell
2 carpenter
3 twenge & campbell
4 sarojini et al.
5 Tan & Fraser
6 catharine & paddock
7 oshima et al.
8 serotonin
9 kohyama
10 gradisaret al.
11 gradisaret al.
12 Kuss & Pontes
13 Phillips et al.
14 Ma
15 Glozier et al.
16 Santos et al.
17 Yang, Shen & Quan

[Downloaded from frooyesh.ir on 2026-10-06]

در پژوهشی که توسط کاکس[1] (۲۰۲۰) با هدف بررسی تأثیرات جسمانی و روان‌شناختی اسکرین تایم بر روی کودکان خردسال و نوجوان در ایالات متحده و استرالیا انجام شد، نتایج نشان‌داد که کودکان و نوجوانان در هر دو کشور به دلیل تماشای بیش از حد صفحات نمایش، هم از آسیب‌های روانی و هم جسمی رنج می‌برند.

پژوهش‌ها، همبستگی بین فناوری دیجیتال و اضطراب، افسردگی و خودکشی را تایید می‌کنند. کارداس[2] (۲۰۱۶)، روانشناس هاروارد، اشاره می‌کند که با وجود ارتباط گسترده مجازی مردم، ما در حال تجربه تنهایی و افسردگی بی سابقه‌ای هستیم که «یکی از تنهاترین جوامع» در تاریخ بشر را تشکیل می‌دهد. افسردگی، یکی از شایع‌ترین مشکلات است که نوجوانان را تهدید می‌کند (پاتل[3]، ۲۰۱۷).

در مطالعه دیگری که روسر و همکاران[4] (۲۰۱۶) بر بیش از ۱۰۰۰ نوجوان در سوئیس انجام دادند؛ نتایج نشان داد که بین استفاده مشکل‌ساز و زیاد از تلفن همراه در نوجوانان، با مشکلات رفتاری و کاهش سلامت روانی در آنها، رابطه وجود دارد. به این ترتیب، افزایش قابل توجه در میزان استفاده از صفحه نمایش، می‌تواند نشان دهد که سلامت روان یک فرد جوان، روبه وخامت است.

تونگ و همکاران (۲۰۱۸) با بررسی داده‌های مربوط به سایر فعالیت‌های نوجوانان، علل احتمالی این افزایش‌ها را بررسی کردند: بین استفاده از صفحه نمایش و علائم افسردگی بالا یا پیامد مربوط به خودکشی، همبستگی وجود داشت. نتایج نشان داد آن دسته از نوجوانانی که ۳ ساعت یا بیشتر در روز از وسایل الکترونیکی استفاده می‌کنند، نسبت به افرادی که ۲ ساعت یا کمتر در روز از این وسایل استفاده می‌کنند؛ ۳۴ درصد بیشتر احتمال دارد که حداقل یک نتیجه مرتبط با خودکشی داشته‌باشند. این همبستگی برای دختران، بیشتر از پسران بود. نکته قابل توجه این بود که این پژوهش‌ها نشان دادند که ۴۸ درصد نوجوانانی که ۵ ساعت یا بیشتر در روز از این وسایل استفاده می‌کردند، حداقل یک نتیجه مرتبط با خودکشی را نشان داده‌بودند. همچنین، سایر پژوهشها، نشان داده‌اند که میزان افکار وسواسی در نوجوانانی که از این مشکلات رنج می‌برند در اثر استفاده از صفحات الکترونیک، افزایش می‌یابد. در برخی از موارد، حتی مواجهه اندک نیز، می‌تواند وسواس فکری را افزایش دهد. از آنجایی که افزایش میزان دوپامین[5]، باعث تقویت وسواس می‌شود و استفاده از وسایل الکترونیکی نیز، دوپامین را افزایش می‌دهد، این وسایل، می‌توانند علائم وسواس را تشدید کنند (دانکلی[6]، ۲۰۱۵).

ویژگی های شخصیتی و خودپنداره

در پژوهشی، آلن و همکارانش[7] (۲۰۱۷) مروری سیستماتیک از روابط بینِ شخصیت، رفتار بی تحرک و مدت زمان استفاده از صفحات نمایش (اسکرین تایم) را مورد بررسی قرار دادند. آنها دریافتند که بین برون‌گرایی و میزان استفاده از صفحات نمایش و بازی‌های رایانه ای، ارتباط منفی وجود دارد، در حالی که بین روان‌رنجوری و استفاده از شبکه‌های اجتماعی، ارتباط مثبتی وجود دارد. همچنین، کم تحرکی ناشی از استفاده بیش از حد از صفحات نمایش، با سطوح پایین وظیفه‌شناسی همبستگی داشتند. این مساله نشان می‌دهد که درگیری بیشتر با صفحات مجازی و اینترنت و رسانه‌ها می‌تواند متغیرهای مربوط به سلامت روان را به صورت منفی، دستکاری کند.

سوچرت و همکاران[8] (۲۰۱۵) که در پژوهشی رابطه بین زمان استفاده از صفحات نمایش (اسکرین تایم)، وضعیت وزن و خودپنداره نوجوانان از جذابیت ظاهری شان را بررسی کردند، دریافتند که اسکرین تایم با اضافه وزن نوجوانان، چاقی شکمی و نارضایتی از بدن مرتبط است. آنها در ادامه به این مساله تاکید کردند که مواجهه بیش از حد با صفحات نمایش، نه تنها با وضعیت جسمانی نوجوانان ارتباط منفی دارد، بلکه با سلامت روانی آنها نیز مرتبط است. علاوه بر تاثیرات مخرب صفحات نمایشی بر سلامت روان نوجوانان، در پژوهش‌های دیگری این مسئله در رابطه با وضعیت تحصیلی ایشان نیز مورد بررسی قرار گرفته‌است.

مشکلات تحصیلی، توجه و تمرکز

در مطالعه‌ای که توسط پاتل و همکاران[9] (۲۰۲۲) انجام شد، مشخص شد که بین اسکرین‌تایم و عملکرد تحصیلی در نوجوانان رابطه وجود دارد. به این معنی که دانش‌آموزانی که مدت زمان استفاده از صفحات نمایش بیشتری داشتند، به طور معناداری عملکرد تحصیلی پایین‌تری را دارا بودند.

خان و همکاران[10] (۲۰۲۲) پژوهشی را با هدف بررسی رابطه اسکرین تایم با استرس در مدرسه و رضایت از مدرسه بر روی دانش‌آموزان نوجوان ۳۸ کشور جهان انجام دادند. نتیجه‌گیری این بود که استفاده طولانی‌مدت از صفحه نمایش، صرف نظر از نوع آن، ارتباط مثبتی با استرس در مدرسه داشت و با رضایت از مدرسه ارتباط معکوس داشت که بیشترین ارتباط نامطلوب را نشان داد.

1 Cox
2 Kardaras
3 Patel
4 Roser et al.
5 Dopamine
6 Dunckley
7 Allen et al.
8 Suchert et al.
9 Patel, Patel, Suresh, Vishwakarma, & Singh.
10 Khan, Lee & Horwood

[Downloaded from frooyesh.ir on 2026-10-06]

مقایسه‌های اخیر در بین کشورها نشان می‌دهد که در صورت عدم وجود شرایط خاص، سرمایه‌گذاری سنگین روی فناوری دیجیتال، تأثیر کمی بر دستاوردهای نوجوانان ۱۵ ساله در خواندن، علوم و ریاضیات داشته است (کاریچ و همکاران[۱]، ۲۰۱۴؛ OECD، ۲۰۱۵). مطالعات، بیشتر از چنین یافته‌هایی پشتیبانی می‌کند. جانسن[۲] (۲۰۱۲) اشاره داشت که استفاده از آی‌پد در یک محیط آموزشی، هیچ مزیت آماری ندارد. این تأثیرات منفی، ممکن است به دلیل میزان استفاده از صفحه نمایش باشد که جایگزین تعاملات والدین و کودک؛ مانند بازی، خواندن، آواز خواندن، صحبت‌کردن، گردش بیرون از منزل و سایر تجربیات مثبت زندگی، می‌شود. البته سایر پژوهش‌ها با توجه به نحوه و میزان درگیری دانش‌آموزان با رسانه‌ها، نتایج دیگری را ارائه داده‌اند. در این راستا می‌توان به نتایج علمی در انتشارات OECD (۲۰۱۵) اشاره‌کرد که نشان داد؛ استفاده محدود از رایانه‌ها در مدارس ممکن است بهتر از عدم استفاده از رایانه باشد. با این حال، توجه به این یافته ضرورت دارد که استفاده از وسایل هوشمند به میزانی بیشتر از میانگین فعلی، به طور قابل توجهی با عملکرد ضعیف‌تر دانش‌آموزان همراه است. همچنان که در مطالعه‌ای که توسط پارک و همکاران[۳] (۲۰۱۱) روی دانش‌آموزان راهنمایی و دبیرستانی در کره جنوبی انجام شد، نتایج نشان داد که افرادی که به عنوان معتاد به اینترنت شناسایی شده‌اند، نمرات درک مطلب پایین‌تری نسبت به گروه غیرمعتاد، داشتند.

در تحقیقات دیگری که در نیوزلند توسط پارسونز و آدیکار[۴] (۲۰۱۶) انجام شد؛ یافته‌ها حاکی از این بود که استفاده مستمر دانش آموزان از صفحات نمایش، مثل یک شمشیر دو لبه عمل می‌کند. به این معنی که با اینکه مهارت‌های استفاده از فناوری دیجیتال را تقویت می‌کند؛ نشانه‌هایی از مشکلات در نوشتن، عدم تمرکز، حواس‌پرتی و استرس را نیز به وجود می‌آورد در مطالعه بزرگ دیگری که در سال ۲۰۰۴، در بیش از ۳۰ کشور جهان انجام شد؛ نتایج نشان داد که نوجوانان پانزده ساله ای که چندین بار در هفته از رایانه استفاده می کردند در مقایسه با کسانی که به میزان کمتری از رایانه استفاده می کنند در درس ریاضیات، خواندن و زبان، عملکرد ضعیف تری داشته‌اند (فوکز و ووزمن[۵]، ۲۰۰۴). بر اساس داده های PISA[۶] در سازمان OECD (۲۰۱۵)، دانش آموزانی که بیش از شش ساعت در روز را به صورت آنلاین سپری می کنند و کاربرانی که در استفاده از اینترنت، افراط می‌کنند در همه زمینه‌های تحصیلی، حتی پس از در نظر گرفتن تفاوت‌ها در زمینه‌های اجتماعی- اقتصادی، عملکرد بدتری داشتند (OECD، ۲۰۱۷؛ OECD، ۲۰۱۸). نکته حائز اهمیت این است که دانش آموزانی که با محیط مدرسه به خوبی ارتباط گرفته‌اند، کمتر از شش ساعت در روز را به استفاده از وسایل الکترونیکی هوشمند سپری می‌کنند (OECD، ۲۰۱۵). در نیوزیلند، با استفاده از داده‌های مطالعه هانوکس و همکاران[۷] (۲۰۰۵) نشان داده‌شد که سطوح پایین پیشرفت تحصیلی در اوایل بزرگسالی با افزایش میزان تماشای تلویزیون در دوران کودکی و نوجوانی مرتبط است. همچنین، تحقیقات بین المللی، نتایج متفاوتی را در مورد مزایای استفاده از فناوری دیجیتال در آموزش نشان داده‌است. در متاآنالیز انجام شده توسط کاریچ و همکاران (۲۰۱۴) این نتیجه حاصل‌شد که استفاده از فناوری‌های آموزشی، عمدتاً تاثیرات ناچیزی برای یادگیری دانش‌آموزان دارد و در حقیقت، افزایش تعامل معلم و دانش‌آموز؛ روابط حمایتی خانه و مدرسه؛ و جنبه‌های تقویت شده راهنمایی و بازخورد، اثرات مثبت بیشتری را نسبت به استفاده از فناوری‌های دیجیتالی بر پیشرفت تحصیلی دانش‌آموزان داشته است.

رفتارهای پرخطر

مطالعات در رابطه با رفتارهای بزهکارانه، نشان می‌دهند که تماشای بیش از حد صفحات الکترونیک (از جمله استفاده از گوشی هوشمند)، در جوانان و نوجوانان با رفتارهای مخاطره‌آمیزی مانند فرار از مدرسه؛ رفتن به سمت مواد مخدر و الکل؛ و داشتن روابط جنسی محافظت نشده - رفتارهایی که با کنترل ضعیف تکانه همراه هستند - مرتبط است. یک مطالعه، نشان‌داد که استفاده زیاد از رایانه نسبت به استفاده زیاد از تلویزیون یا بازی‌های ویدئویی، عامل خطر قوی‌تری برای رفتارهای بزهکارانه است (کارسون و پیکت و جانسن[۸]، ۲۰۱۱). یک خطر دیگر برای سلامت روان نوجوانان، پورنوگرافی آنلاین[۹] است (پیتر و والکنبرگ[۱۰]، ۲۰۱۶) که به راحتی و به طور تصادفی در دسترس است و می‌تواند مشکلات سلامت روانی قابل توجهی را ایجاد کند. آمار موسسه پیو[۱۱]، دانشگاه نیوهمپشایر[۱۲] و هم چنین مرکز ملی پیشگیری از جرم[۱۳] نشان داده‌اند که ۹۰ درصد کودکان ۸ تا ۱۶ ساله، فیلم‌های مستهجن آنلاین دیده‌اند و بزرگترین گروه مصرف‌کنندگان پورن اینترنتی کودکان ۱۲ تا ۱۷ ساله هستند (مجموعه تحقیقاتی و آماری گاردچایلد[۱۴]، ۲۰۲۰). با توجه به پتانسیل اعتیادآور بودن پورنوگرافی، قرارگرفتن کودکان در معرض آن در سنین پایین، هشداری جدی تلقی می‌گردد (اونز و همکاران[۱۵]، ۲۰۱۲). گاردچایلد (۲۰۲۰) در ادامه، آمارهای اینترنتی جامع‌تری را برجسته می‌کند و بیان می‌کند که ۷۰ درصد از کودکان ۸ تا

1 Karich et al.
2 Janssen
3 Park et al.
4 Parsons,& Adhikar
5 Fuchs & Woessmann
6 Programme for International Student Assessment
7 Hancox, Milne & Poulton
8 Carson, Pickett & Janssen
9 pornographic material available
10 Programme for International Student Assessment
11 The Pew Institute
12 University of New Hampshire
13 National Crime Prevention Center
14 Guard Child
15 Owens et al.

[Downloaded from frooyesh.ir on 2026-10-06]

۱۶ ساله به طور تصادفی در حین انجام تکالیف مدرسه، به سایت‌ها دسترسی پیدا کرده‌اند. اف‌بی‌آی[1] افزایش ۲۰۰۰ درصدی محتوای مستهجن برای کودکان با حدود ۱۱۶۰۰۰ درخواست روزانه هرزه‌نگاری کودکان در اینترنت را گزارش کرده‌است.

بار و همکاران[2] (۲۰۱۴) تاثیری که اسکرین تایم بر رفتار جنسی نوجوانان در مدرسه راهنمایی دارد، را تحلیل کردند. آنها دریافتند که زمان کلی استفاده از صفحه نمایش بیش از ۳ ساعت در روز (رقمی که در این مطالعه به عنوان زمان بالای استفاده از صفحه نمایش در نظر گرفته شده‌است) با تعدادی از رفتارهای جنسی مرتبط است. شرکت‌کنندگانی که بیشتر از ۳ ساعت از تلویزیون و یارانه استفاده کرده‌بودند، به ترتیب ۳۱٪ و ۴۳٪ بیشتر از کسانی که کمتر از این میزان در معرض صفحه‌های نمایش الکترونیکی بوده‌اند؛ رابطه جنسی در دوران نوجوانی را تجربه کرده‌بودند. کاربرانی که زمان بسیار بالای استفاده از صفحه نمایش را گزارش کردند (بیش از ۶ ساعت در روز)، ۵۴ درصد بیشتر احتمال داشتن رابطه جنسی در دوران نوجوانی را داشتند. نتایج این مطالعه حاکی از آن است که بین رفتارهای جنسی و میزان استفاده از صفحات نمایشی (اسکرین تایم)، حتی بدون توجه به محتوایی که مشاهده می شود رابطه وجود دارد. از سوی‌دیگر، مطالعاتی که اعتیاد به بازی‌های ویدئویی و اینترنت را در جوانان و نوجوانان، مورد بررسی قرار داده‌اند، به شواهد جسمانی محکمی دست یافته‌اند که بیان می‌کند؛ استفاده زیاد از صفحات الکترونیک، باعث آسیب مغزی می‌شود. همچنین مطالعات اسکن مغزی نشان داده‌اند که بازی‌های ویدئویی میزان زیادی، دوپامین آزاد می‌کنند که ممکن است، زمینه را برای اعتیاد به فناوری و سایر اعتیادها در کودکان و نوجوانان، فراهم کند. چرخه تمایل به بازی، بازی‌کردن و سپس کناره‌گیری، نه تنها باعث ایجاد استرس می شود، بلکه مغز را نسبت به استرس، حساس‌تر می کند و در نتیجه، فرد حتی به استرس‌های خفیف هم "واکنش مویی[3]" نشان می‌دهد - الگویی که در افراد مبتلا به سوء مصرف مواد، دیده می‌شود (هیلگارد و همکاران[4]، ۲۰۱۳). بنابراین، برانگیختگی مکرر و فعال‌سازی مسیرهای پاداش ناشی از استفاده از وسایل الکترونیکی، ممکن است مغز را نه تنها برای اعتیاد به فناوری، بلکه برای سایر اعتیادها نیز آماده‌کند (ریم و همکاران[5]، ۲۰۱۱). علاوه بر تاثیراتی که اسکرین تایم بر سلامت روانی و رفتاری آنها می‌گذارد؛ نقش این موضوع بر سلامت جسمی و فیزیکی ایشان نیز مورد توجه قرار گرفته‌است.

وضعیت جسمانی و فیزیکی

در پژوهشی که توسط لوآ و همکاران[6] (۲۰۲۳) بعد از همه‌گیری COVID-19 انجام شد، مشخص شد که بسیاری از نوجوانان به موازات گذاشتن زمان بیشتر روی صفحات نمایش، فعالیت‌های بدنی خود را کاهش داده و عادات بدخوابیدن را انتخاب کرده‌اند. بنابراین آنها تاکید می‌کنند که علاوه بر اطمینان از اینکه نوجوانان، زمان روزانه خود را با صفحه نمایش محدود می‌کنند، دستورالعمل‌های مربوط به فعالیت بدنی و خواب را نیز رعایت کنند تا به یک حس سلامتی، دست پیدا کنند. همچنین در پژوهشی که توسط کوامسدال[7] (۲۰۲۰)، بر روی نوجوانان انجام‌شد نتایج نشان داد هر چه مدت زمان استفاده از صفحه نمایش در نوجوانان ، افزایش پیدا می‌کند سطح فعالیت بدنی و جسمانی آنها کاهش می‌یابد.

در مطالعه‌ای که سال ۲۰۱۰ توسط مرکز کنترل بیماری (CDC) بر روی دانش‌آموزان دبیرستانی ۱۴ تا ۱۷ ساله انجام‌شد؛ محققان دریافتند که دانش‌آموزانی که سطوح توصیه‌شده فعالیت بدنی روزانه را رعایت می‌کنند، احتمال بیشتری دارد که تعداد بیشتری میوه و سبزیجات مصرف کنند. در حالی که افرادی که روزانه، بیش از زمان توصیه‌شده از صفحات مجازی استفاده می‌کردند کمتر احتمال داشت میوه و سبزیجات مصرف کنند. علاوه بر این، بخشی از افراد نمونه که از محدودیت‌های ایجاد شده برای استفاده از صفحات نمایش، فراتر رفته بودند، بیشتر از سایرین فست‌فود و شیرینی‌جات مصرف می‌کردند (لوری و همکاران[8]، ۲۰۱۵). هم چنین بیدل و همکاران[9] (۲۰۱۷) یک مرور فراسیستماتیک و متاآنالیز در مورد اینکه آیا رفتارهای بی تحرک با چاقی در جوانان مرتبط است یا خیر، انجام دادند. آنها دریافتند که با استناد به اینکه مصرف بیش از حد تنقلات و میان‌وعده‌ها در هنگام تماشای تلویزیون، محتمل‌تر می‌شود، به ارتباط بین رژیم غذایی نا سالم‌تر و تماشای افراطی تلویزیون پی‌بردند. در پژوهش دیگری، نویتن و همکاران[10] (۲۰۱۷) ارتباط بین رفتارهای مرتبط با تعادل انرژی در بدن (EBRB)[11]، به عنوان مثال، کیفیت خواب، فعالیت بدنی، اسکرین تایم و مصرف غذا را با اضافه وزن در نوجوانان فنلاندی تجزیه‌وتحلیل کردند. نتایج نشان داد که خطرات اضافه وزن در دخترانی که در گروه « مدت زمان زیاد استفاده از صفحه نمایش، سبک زندگی ناسالم» قرار می‌گیرند بیشتر از دخترانی است که در گروه «سبک زندگی سالم» قرار می‌گیرند. لیسی و همکاران[12] (۲۰۱۲) نیز، که با استفاده از داده‌های نظرسنجی خوداظهاری، به ارتباط بین اسکرین تایم و فعالیت بدنی بر کیفیت زندگی نوجوانان استرالیایی پرداخته‌بودند؛ دریافتند که بین کیفیت زندگی و زمان تماشای صفحه نمایش، رابطه عکس وجود دارد و بالاترین سطوح فعالیت بدنی با کیفیت زندگی بالاتر مرتبط است. همچنین، نتایج نشان داد که بیش از دو ساعت استفاده از صفحه نمایش با کیفیت زندگی پایین‌تر، همراه می‌شود.

1 Federal Bureau of Investigation
2 Barr et al.
3 hair-trigger response
4 Hilgard et al.
5 Ream et al.
6 Lua, Chua & Chi
7 Kvamsdal
8 Lowry et al.
9 Biddle et al.
10 Nuutinen
11 energy balance-related behaviors
12 Lacy et al.

[Downloaded from frooyesh.ir on 2026-10-06]

در سال ۲۰۱۵ مارکوس و همکاران[1]، رابطه بین میزان مواجهه با صفحات نمایش، فعالیت بدنی و شکایات مرتبط با سلامتی را بررسی کردند. آنها در نمونه‌ای با ۴۴۶۲ شرکت‌کننده ۱۱ تا ۱۶ ساله، دریافتند دخترانی که بیش از حد، از صفحه نمایش استفاده می‌کنند، بیشتر در معرض سردرد، عصبی بودن و تحریک‌پذیری بیشتری قرار دارند و نیز پسرانی که زمان بیشتری در مورد استفاده از صفحه نمایش را گزارش کرده‌بودند، تحریک‌پذیرتری بالاتری نسبت به سایرین داشتند. علاوه بر این، اظهار سردرد، خلق پایین و تحریک‌پذیری با فعالیت بدنی پسران، ارتباط عکس داشت. این یافته با سایر یافته‌هایی که نشان می‌دهند استفاده مکرر از رایانه با زمان خواب کوتاه‌تر و درد گردن، شانه و کمر مرتبط است، مطابقت دارد (هاکالا و همکاران[2]، ۲۰۱۰، ۲۰۱۲؛ نویتن و همکاران[3]، ۲۰۱۴؛ مارکوس و همکاران، ۲۰۱۵).. نویتن و همکاران (۲۰۱۷)، نیز دریافتند که اسکرین تایم، با چاقی مرتبط است.

جدول ۱. خلاصه یافته‌های مطالعات انجام شده پیرامون ارتباط اسکرین تایم و سلامت روانی

نویسنده (سال)	هدف پژوهش	جامعه و نمونه	کشور	پیامد روان‌شناختی	نتایج
تان و فراسر(۲۰۲۰)	اثرات اسکرین تایم بر خواب کودکان و نوجوانان	کودکان و نوجوانان	انگلیس	اختلالات خواب	افزایش میزان قرار گرفتن در معرض صفحه نمایش منجر به پیامد نامطلوب خواب در کودکان و نوجوانان می شود.
کاترین و پادوک (۲۰۱۰)	بررسی مشکلات خواب در نوجوانانی که بیش از حد از رسانه‌های الکترونیکی استفاده می‌کنند	نوجوانان	انگلیس	اختلالات خواب	نه تنها این گروه با اختلال در خواب روبه‌رو هستند؛ بلکه به طور معمول توانایی‌های شناختی و خلقی آنها نیز در طول روز، مختل می‌شود.
اوشیمیا و همکاران(۲۰۱۲)	ارتباط صفحات الکترونیک در شب با افسردگی و خودکشی	نوجوانان خودآزار	ژاپن	اختلالات خواب	بین نور ساطع شده از صفحات الکترونیک در شب با افسردگی و خودکشی، ارتباط وجود دارد.
گرادیسار و همکاران(۲۰۱۳)	استفاده از صفحات نمایشی الکترونیکی با مشکلات خواب	نوجوانان و بزرگسالان	آمریکا	اختلالات خواب	استفاده تعاملی از صفحات نمایشی الکترونیکی قبل از زمان خواب، ارتباطی قوی با مشکلات به خواب رفتن و همچنین خواب مناسب دارد.
کاس و پونتر (۲۰۱۹؛ فیلیپس و همکاران،۲۰۱۹)	مواجهه بیش از حد با صفحات نمایش و مشکلات خواب	افراد ۱۸ تا ۳۰ سال	انگلیس	اختلالات خواب	میزان زیاد قرارگرفتن در معرض نور صفحه نمایش نیز می‌تواند ترشح ملاتونین را به تأخیر بیاندازد و ریتم شبانه‌روزی را مختل کند.
ما (۲۰۱۹)	در معرض صفحات نمایش بودن و مشکلات خواب	نوجوانان	چین	اختلالات خواب	مواجهه زیاد با نور صفحه نمایش، منجر به محرومیت از خواب و حتی استرس و افسردگی می شود.
گلوزیر و همکاران(۲۰۱۰)	مواجهه بیش از حد با صفحات نمایش و مشکلات خواب	افراد ۱۷ تا ۲۴ سال	استرالیا	اختلالات خواب	مواجهه بیش از حد با صفحات الکترونیک، مستواند منجر به اختلالات خواب و حتی افسردگی شود.
پاوونن و همکاران (۲۰۰۶)	ارتباط تلویزیون و اختلالات خواب	کودکان و نوجوانان	فنلاند	اختلالات خواب	قرارگرفتن در معرض تلویزیون، می‌تواند با اختلالات خواب در کودکان و نوجوانان نیز ارتباط مستقیم داشته‌باشد.
یانگ و همکاران(۲۰۲۳)	بررسی اثرات فعالیت بدنی، اسکرین تایم و فرسودگی تحصیلی بر نوجوانان	نوجوانان	چین	افسردگی، افکار خودکشی و افکار وسواسی	مدت زمان صرف شده برای گشت و گذار در اینترنت یا انجام بازی های ویدئویی، تأثیر منفی بر سلامت و سلامت روانی نوجوانان دارد.

1 Marques et al.
2 Hakala et al.
3 Nuutinen et al.

[Downloaded from frooyesh.ir on 2026-10-06]

سانتوس و همکاران (۲۰۲۳)	ارتباط بین مدت زمان استفاده از صفحات نمایش و سلامت روان	نوجوانان	برزیل	افسردگی، افکار خودکشی و افکار وسواسی	مدت زمان بیش از حد از صفحه نمایش در نوجوانان با مشکلات سلامت روان، مرتبط می باشد.
کاکس(۲۰۲۰)	بررسی تأثیرات جسمانی و روانشناختی مدت زمان استفاده از صفحه نمایش	کودکان و نوجوانان	استرالیا و آمریکا	افسردگی، افکار خودکشی و افکار وسواسی	کودکان و نوجوانان در هر دو کشور به دلیل تماشای بیش از حد صفحات نمایش، هم از آسیب‌های روانی و هم جسمی رنج می‌برند.
روسر و همکاران (۲۰۱۶)	استفاده زیاد از تلفن همراه و مشکلات رفتاری - روانشناختی	نوجوانان	سوئیس	افسردگی، افکار خودکشی و افکار وسواسی	بین استفاده مشکل‌ساز و زیاد از تلفن همراه در نوجوانان، با مشکلات رفتاری و کاهش سلامت روانی در آنها، رابطه وجود دارد.
تونگ و همکاران (۲۰۱۸)	ارتباط اسکرین تایم و علائم افسردگی بالا یا پیامدهای مربوط به خودکشی	نوجوانان	آمریکا	افسردگی، افکار خودکشی و افکار وسواسی	آن دسته از نوجوانانی که ۳ ساعت یا بیشتر در روز از وسایل الکترونیکی استفاده می‌کنند، ۳۴ درصد بیشتر احتمال دارد که حداقل یک نتیجه مرتبط با خودکشی داشته‌باشند.
آلن و همکاران (۲۰۱۷)	ارتباط بینِ شخصیت، رفتار بی تحرک و مدت زمان استفاده از صفحات نمایش (اسکرین تایم)	بزرگسالان	استرالیا	ویژگی های شخصیتی و خودپنداره	بین برون‌گرایی و میزان استفاده از صفحات نمایش و بازی‌های رایانه ای، ارتباط منفی وجود دارد، در حالی که بین روان‌رنجوری و استفاده از شبکه‌های اجتماعی، ارتباط مثبتی وجود دارد.
سوچرت و همکاران (۲۰۱۵)	رابطه بین زمان استفاده از صفحات نمایش، وضعیت وزن و خودپنداره نوجوانان از جذابیت ظاهری شان	نوجوانان	آلمان	ویژگی های شخصیتی و خودپنداره	اسکرین‌تایم با اضافه وزن نوجوانان، چاقی شکمی و نارضایتی از بدن مرتبط است.
پاتل و همکاران (۲۰۲۲)	ارتباط مدت زمان استفاده از صفحات نمایش و عملکرد تحصیلی	نوجوانان	هند	مشکلات تحصیلی، توجه و تمرکز	دانش آموزانی که مدت زمان استفاده از صفحات نمایش بیشتری داشتند، به طور معناداری عملکرد تحصیلی پایینتری را دارا بودند.
خان و همکاران (۲۰۲۲)	ارتباط مدت زمان استفاده از صفحات نمایش با استرس مدرسه و رضایت از مدرسه	نوجوانان	استرالیا	مشکلات تحصیلی، توجه و تمرکز	استفاده طولانی‌مدت از صفحه نمایش، صرف نظر از نوع آن ، ارتباط مثبتی با استرس مدرسه داشت و با رضایت از مدرسه ارتباط معکوس داشت
کاریچ و همکاران(۲۰۱۴)	ارتباط بین استفاده از فناوری دیجیتال و مهارتهای نوجوانان در خواندن، علوم و ریاضیات	نوجوانان	آمریکا	مشکلات تحصیلی، توجه و تمرکز	در صورت عدم وجود شرایط خاص، سرمایه‌گذاری سنگین روی فناوری دیجیتال، تأثیر کمی بر دستاوردهای نوجوانان ۱۵ ساله در خواندن، علوم و ریاضیات داشته است
کارسون و همکاران (۲۰۱۲)	مزیتهای استفاده از آی پد در محیطهای آموزشی	دانش آموزان	کانادا	مشکلات تحصیلی، توجه و تمرکز	استفاده از آی‌پد در یک محیط آموزشی، هیچ مزیت آماری ندارد.
انتشارات OECD (۲۰۱۵)	استفاده از رایانه در مدرسه و عملکرد دانش آموزان	دانش آموزان	فرانسه	مشکلات تحصیلی، توجه و تمرکز	استفاده محدود از رایانه‌ها در مدارس ممکن است بهتر از عدم استفاده از رایانه باشد. با این حال، استفاده از وسایل هوشمند به میزانی بیشتر از میانگین فعلی، به طور قابل توجهی با عملکرد ضعیف‌تر دانش‌آموزان همراه است.
پارک و همکاران (۲۰۱۱)	ارتباط اعتیاد به اینترنت و مشکلات یادگیری	دانش آموزان	کره جنوبی	مشکلات تحصیلی، توجه و تمرکز	افرادی که به عنوان معتاد به اینترنت شناسایی شده‌اند، نمرات درک مطلب پایین‌تری نسبت به گروه غیرمعتاد، دارند.

[Downloaded from frooyesh.ir on 2026-10-06]

پارسونز و آدیکار (۲۰۱۶)	ارتباط استفاده مستمر از صفحات نمایش و مشکلات یادگیری	دانش آموزان	نیوزلند	مشکلات تحصیلی، توجه و تمرکز	استفاده مستمر از صفحات نمایش، با اینکه مهارت‌های استفاده از فناوری دیجیتال را تقویت می‌کند؛ نشانه‌هایی از مشکلات در نوشتن، عدم تمرکز، حواس‌پرتی و استرس را نیز ایجاد می کند.
فوکز و ووزمن (۲۰۰۴)	رابطه بین استفاده از رایانه و عملکرد تحصیلی	نوجوانان	آلمان	مشکلات تحصیلی، توجه و تمرکز	نوجوانانی که چندین بار در هفته از رایانه استفاده می کردند، در مقایسه با کسانی که به میزان کمتری از رایانه استفاده می کنند در درس ریاضیات، خواندن و زبان، عملکرد ضعیف تری داشته‌اند.
انتشارات OECD (۲۰۱۸)	میزان استفاده از فضای مجازی و عملکرد تحصیلی	دانش آموزان	فرانسه	مشکلات تحصیلی، توجه و تمرکز	دانش آموزانی که بیش از شش ساعت در روز را به صورت آنلاین سپری می کنند و کاربرانی که در استفاده از اینترنت، افراط می‌کنند در همه زمینه‌های تحصیلی، عملکرد بدتری داشتند.
کاریچ و همکاران (۲۰۱۴)	فناوری های آموزشی و یادگیری	دانش آموزان	آمریکا	مشکلات تحصیلی، توجه و تمرکز	استفاده از فناوری‌های آموزشی، عمدتا تأثیرات ناچیزی برای یادگیری دانش‌آموزان دارد
هانوکس و همکاران (۲۰۰۵)	ارتباط تماشای تلویزیون و پیشرفت تحصیلی	جوانان	نیوزلند	مشکلات تحصیلی، توجه و تمرکز	سطوح پایین پیشرفت تحصیلی در اوایل بزرگسالی با افزایش میزان تماشای تلویزیون در دوران کودکی و نوجوانی مرتبط است.
کارسون و همکاران (۲۰۱۱)	ارتباط اسکرین تایم و رفتارهای پرخطر	نوجوانان و جوانان	کانادا	رفتارهای پرخطر	تماشای بیش از حد صفحات الکترونیک (از جمله استفاده از گوشی هوشمند)، با رفتارهای مخاطره آمیزی مانند فرار از مدرسه؛ رفتن به سمت مواد مخدر و الکل؛ و داشتن روابط جنسی محافظت نشده - رفتارهایی که با کنترل ضعیف تکانه همراه هستند - مرتبط است.
کارسون و همکاران (۲۰۱۱)	مقایسه استفاده از رایانه با تلویزیون و بازیهای ویدئویی در بروز رفتارهای پرخطر	کودکان و نوجوانان	کانادا	رفتارهای پرخطر	استفاده زیاد از رایانه نسبت به استفاده زیاد از تلویزیون یا بازی های ویدئویی، عامل خطر قوی‌تری برای رفتارهای بزهکارانه است.
(مجموعه تحقیقاتی و آماری گاردچایلد، ۲۰۲۰)	میزان قرار گرفتن کودکان و نوجوانان در معرض پورن اینترنتی	کودکان و نوجوانان	آمریکا	رفتارهای پرخطر	۹۰ درصد کودکان ۸ تا ۱۶ ساله، فیلم های مستهجن آنلاین دیده‌اند و بزرگترین گروه مصرف کنندگان پورن اینترنتی کودکان ۱۲ تا ۱۷ ساله هستند.
بار و همکاران (۲۰۱۴)	ارتباط اسکرین تایم و رفتار های جنسی نوجوانان	نوجوانان	آمریکا	رفتارهای پرخطر	بین رفتارهای جنسی و میزان استفاده از صفحات نمایشی (اسکرین تایم)، حتی بدون توجه به محتوایی که مشاهده می شود رابطه وجود دارد.
هیلگارد و همکاران (۲۰۱۳).	ارتباط بین استفاده زیاد از صفحات الکترونیک و آسیب مغزی و اعتیاد	کودکان و نوجوانان	آمریکا	رفتارهای پرخطر	استفاده زیاد از صفحات الکترونیک، باعث آسیب مغزی می‌شود. همچنین مطالعات اسکن مغزی هم نشان داده‌اند که بازی‌های ویدئویی میزان زیادی، دوپامین آزاد می‌کنند. ممکن است این سندرم، زمینه را برای اعتیاد به فناوری و سایر اعتیادها در کودکان و نوجوانان، فراهم کند.
لوآ و همکاران (۲۰۲۳)	مدت زمان استفاده از صفحه نمایش و سلامتی قبل و در طول کوید ۱۹	نوجوانان	سنگاپور	وضعیت جسمانی و فیزیکی	بسیاری از نوجوانان به موازات گذاشتن زمان بیشتر روی صفحات نمایش، فعالیت های بدنی خود را کاهش داده و عادات بد خوابیدن را انتخاب کرده اند.
کوامسدال (۲۰۱۹)	شیوع و روند اسکرین تایم در نوجوانان نروژی	نوجوانان	نروژ	وضعیت جسمانی و فیزیکی	هر چه مدت زمان استفاده از صفحه نمایش در نوجوانان ، افزایش پیدا می کند سطح فعالیت بدنی و جسمانی آنها کاهش می یابد.
مرکز کنترل بیماری (CDC)،(۲۰۱۰)	رابطه بین استفاده از صفحات مجازی و الگوهای خوردن	دانش آموزان دبیرستانی	آمریکا	وضعیت جسمانی و فیزیکی	افرادی که روزانه، بیش از زمان توصیه شده از صفحات مجازی استفاده می‌کردند، کمتر احتمال داشت میوه و سبزیجات مصرف کنند. علاوه بر این، بخشی از افراد نمونه که از محدودیت‌های ایجاد شده برای استفاده از صفحات نمایش، فراتر رفته بودند، بیشتر از سایرین فست فود و شیرینی جات مصرف می‌کردند

[Downloaded from frooyesh.ir on 2026-10-06]

بیدل و همکاران (۲۰۱۷)	ارتباط رفتارهای بی تحرک با چاقی	جوانان	استرالیا	وضعیت جسمانی و فیزیکی	با توجه به اینکه مصرف بیش از حد تنقلات و میان وعده‌ها در هنگام تماشای تلویزیون، محتمل‌تر می‌شود، بین رژیم غذایی نا سالم تر و تماشای افراطی تلویزیون، رابطه وجد دارد.
نویتن و همکاران (۲۰۱۷)	بررسی ارتباط بین رفتارهای مرتبط با تعادل انرژی و اضافه وزن	نوجوانان	فنلاند	وضعیت جسمانی و فیزیکی	نتایج نشان داد که خطرات اضافه وزن در دخترانی که در گروه « مدت زمان زیاد استفاده از صفحه نمایش، سبک زندگی ناسالم» قرار می‌گیرند بیشتر از دخترانی است که در گروه «سبک زندگی سالم» قرار می‌گیرند.
لیسی و همکاران (۲۰۱۲)	ارتباط بین اسکرین تایم و فعالیت بدنی بر کیفیت زندگی	نوجوانان	استرالیا	وضعیت جسمانی و فیزیکی	بین کیفیت زندگی و زمان تماشای صفحه نمایش، رابطه عکس وجود دارد و بالاترین سطوح فعالیت بدنی با کیفیت زندگی بالاتر مرتبط است.
مارکوس و همکاران (۲۰۱۵)	رابطه بین میزان مواجهه با صفحات نمایش، فعالیت بدنی و شکایات مرتبط با سلامتی	نوجوانان	پرتغال	وضعیت جسمانی و فیزیکی	دخترانی که بیش از حد، از صفحه نمایش استفاده می‌کنند، بیشتر در معرض سردرد، عصبی بودن و تحریک‌پذیری قرار دارند. پسرانی که زمان بیشتری در مورد استفاده از صفحه نمایش را گزارش می‌کنند، تحریک‌پذیرتر هستند.
(هاکالا و همکاران، ۲۰۱۰، ۲۰۱۲؛ نویتن و همکاران، ۲۰۱۴؛ مارکوس و همکاران، ۲۰۱۵)	ارتباط بین استفاده مکرر از رایانه و صفحات مجازی و فعالیت های بدنی	نوجوانان ۱۲ تا ۱۸ سال نوجوانان ۱۱ تا ۱۶ سال	فنلاند	وضعیت جسمانی و فیزیکی	استفاده مکرر از رایانه با زمان خواب کوتاه‌تر و درد گردن، شانه و کمر مرتبط است، مطابقت دارد.

بحث و نتیجه‌گیری

هدف پژوهش حاضر، پاسخ به این سوال بود که آیا اسکرین‌تایم می‌تواند یک عامل پیش‌بینی‌کننده برای سلامت روان نوجوانان باشد و ارتباط آن با انواع مشکلات و اختلالات روانشناختی – رفتاری نوجوانان چیست. با مرور مطالعات و پژوهش‌ها مشخص شد که این مفهوم، یکی از اساسی‌ترین متغیرهای تاثیرگذار بر سلامت روان در نوجوانان است. تا اینجا شواهد زیادی در مورد تاثیرات اسکرین‌تایم مورد بررسی قرار گرفتند. نتایج پژوهش‌ها در مورد تاثیرات زمان بیش از حد استفاده از صفحه نمایش زمان استفاده از صفحات نمایش، احتمالا به دلیل تفاوت در روش‌های مطالعه‌ای که به کار می‌گیرند، همیشه با هم در توافق کامل نیستند. با این حال، تمامی پژوهش‌های انجام گرفته، نشان می‌دهند که استفاده بیش از حد از صفحه نمایش به هرشکلی، احتمالا در کوتاه‌مدت و درازمدت منجر به پیامدهای ناسالمی در افراد می‌شود و این احتمال در نوجوانان بیشتر است.

با وجود مزایایی که اینترنت برای اقتصاد و جوامع دارد؛ پتانسیل هشداردهنده‌ای برای پریشانی روانی نیز وجود دارد. مهم است که بدانیم استفاده از تلفن همراه و اینترنت، همچنین می‌تواند با رفتارهای مضر یا آزاردهنده نیز همراه باشد و آن را از ابزاری که به تبادل اجتماعی کمک می‌کند؛ به یک وسیله خطرناک تبدیل کند (بیلیوکس و همکاران[1]، ۲۰۰۷). پژوهش‌ها آمارهای نگران کننده‌ای را بیان کرده‌اند. وقوع این آمارها در سنین مدرسه نگران‌کننده‌تر خواهد بود، زیرا این سن مرحله‌ای حیاتی از زندگی است که در آن نگرش‌ها و رفتارهای بزرگسالانه برای آینده شروع به شکل‌گیری می‌کند. با چنین افزایش افسارگسیخته در یک مدت کوتاه، ضروری است که به طور انتقادی، داده‌ها و تحقیقات تجربی بین المللی موجود را بررسی کرده و از آنها برای توسعه سیاست‌هایی استفاده کنیم که حفاظت از کودکان و جوانان ما را تضمین می‌کنند. بسیاری از مطالعات، ظرفیت خطرات واقعی فناوری‌های دیجیتال را بررسی کرده‌اند (کاس و فرناندز[2]، ۲۰۱۶؛ کاس و گریفتز[3]، ۲۰۱۲). امروزه، اینترنت و وسایل الکترونیکی هوشمند بخش جدایی‌ناپذیری از زندگی و فرهنگ امروزه مدارس هستند و مدارس از فناوری‌ها، به عنوان بستری همیشگی برای یادگیری استفاده می‌کنند. این امر می‌تواند با توجه به نتایج آسیب‌زای مواجهه بیش از حد با صفحات الکترونیکی تا حدودی نگران‌کننده باشد. مسلماً مشکلات سلامت روان می‌تواند توسط فاکتورهای گوناگونی ایجاد شود و رسانه‌های دیجیتال قرار نیست به عنوان تنها مقصر دیده‌شوند. با این وجود، فرض ما بر این است که استفاده بیش از حد از رسانه‌های دیجیتال و صفحات الکترونیکی می‌تواند مانع سلامت روانشناختی و عدم تعادل در رفتار نوجوانان باشد (ایزن هارت[4]، به نقل از دانکلی، ۲۰۱۵)

1 Billieux et al.
2 Kuss & Lopez-Fernandez
3 Kuss & Griffiths
4 Eisenhardt

[Downloaded from frooyesh.ir on 2026-10-06]

همانطور که می‌دانیم، قانون‌گذاری و محدودیت‌های معقول، برای حفظ ایمنی و آسایش نوجوانان و جوانان ما حیاتی هستند. این مهم در مورد فناوری‌های دیجیتال و نحوه‌ی استفاده صحیح از آن نیز صدق می‌کند. نسلی از دانشمندان فناوری‌های دیجیتال و رایانه که محبوب‌ترین دستگاه‌های دیجیتالی زمان ما را توسعه دادند، خودشان مانند نوجوانان امروز در چنین فناوری‌هایی غوطه‌ور نبوده‌اند. درمقابل، مهارت‌هایی که برای توسعه رایانه‌های شخصی خویش استفاده می‌کردند، عمدتا غیر دیجیتالی بود. استیو جابز[1] هماهنگی چشم و دست را از ساختمان‌سازی توسعه داد و تا ۱۲ سالگی از رایانه استفاده نکرد، در حالی که بیل گیتس[2] پیش‌آهنگی بود که تا ۱۳ سالگی از رایانه استفاده نمی‌کرد (کارداس، ۲۰۱۶). بسیاری از والدین باتجربه فناوری، که برای گوگل، مایکروسافت و اپل کار می‌کنند، بر کلاس‌های بدون فناوری برای بچه‌های خود، دقیقاً به این دلیل که فناوری و خطرات آن را درک می‌کنند، اصرار دارند (کارداس، ۲۰۱۶). بنابراین، احتمالا افرادی که از فناوری دیجیتال به خوبی شناخت دارند، می‌دانند که استفاده مکرر می‌تواند رشد یادگیرنده‌های نوجوان را مختل کند و تمایلی در به خطر انداختن رشد فرزندان خود ندارند (آلتر[3]، ۲۰۱۷). اگرچه والدین ممکن است احساس کنند قادر به درک کامل فعالیت‌های رسانه صفحات الکترونیک فرزندانشان نیستند؛ مشارکت فعال می‌تواند والدین را قادر سازد در مورد نحوه استفاده فرزندانشان بیاموزند و به حرکت در دنیای پیچیده تکنولوژی کمک کنند. دولت‌ها، مدارس، دانشگاه‌ها، وزارتخانه‌ها و مدیران آموزشی و مسئولان سلامت باید هنگام ترویج فناوری دیجیتال در برنامه‌های آموزشی، از خطرات آن آگاه باشند. ما باید بدانیم که چگونه می‌توانیم مزایا و خطرات فناوری دیجیتال را با هیجانات، عقل و فکر، متعادل و کنترل کنیم. اکنون زمان آن فرا رسیده است که مدیران آموزشی و والدین به هشدارها توجه کنند و با یکدیگر برای ایجاد محدودیت‌های کلی برای ساعات استفاده از فناوری دیجیتال در محیط‌های مدرسه و خانه همکاری کنند. مسئولان آموزشی موظفند محیط‌های یادگیری ایمن، مثبت، متعادل و محرک را فراهم کنند و در عین حال تاثیرات و پیامدهای دنیای دیجیتال را که خارج از قلمرو آموزشی وجود دارد، درک‌کرده و با آن‌ها مقابله کنند. از سوی دیگر، مشارکت والدین و برنامه‌ریزی با کیفیت آنان در خصوص استفاده فرزندانشان از وسایل و صفحات الکترونیکی می‌تواند سلامت روان و رفتاری نوجوانان را تضمین کند (اوکیفی و کلارک[4]، ۲۰۱۱).

توصیه های آکادمی روانپزشکی کودکان و نوجوانان آمریکا (برگرفته ازگوینت و همکاران[5]، ۲۰۱۸)، برای سن ۶-۱۲ سالگی، این موارد را شامل می شود (محدودیت‌های زمانی ثابت؛ محدود کردن انواع رسانه ها؛ کنترل خواب، فعالیت بدنی و رفتارهای سلامت محور؛ عاری شدن اتاق خواب و میز شام از صفحات نمایش، عدم حضور صفحات نمایش در زمان مصرف وعده‌های غذایی، زمان خواب و تعامل خانوادگی). همچنین برای سنین ۱۲ سالگی به بعد هم شامل این موارد می گردد (استفاده ۲ ساعت در روز؛ زمان‌ها و مکان‌های خالی از رسانه؛ آموزش و ارتباطات ادامه‌دار؛ نظارت والدین و تعیین محدودیت؛ مدل سازی استفاده سالم توسط والدین؛ محدود کردن استفاده از رسانه هنگام انجام تکالیف).

شواهد، نشان می‌دهد که راهبردهای فوق، می تواند به خانواده‌ها برای به حداقل رساندن زمان استفاده بیش از حد صفحه نمایش، کمک‌کند. صرف زمان بیش از حد برای صفحه نمایش می‌تواند منجر به عدم سلامتی و رشد ضعیف کودکان و نوجوانان شود. در صورت امکان، متخصصان می‌توانند از والدین حمایت کنند تا زمان استفاده از صفحه نمایش فرزندانشان را در حد توصیه‌شده نگه دارند، رفتارهای حمایتی بیشتری از صفحه نمایش داشته باشند (مثلا والدین و کودکان با هم از صفحه نمایش استفاده می‌کنند) و کودکان را تشویق کنند تا در فعالیت‌های دیگری مانند فعالیت بدنی شرکت‌کنند (اوکیفی و کلارک، ۲۰۱۱).

نتایج این پژوهش می‌تواند به والدین، مربیان، مسئولان آموزشی، مشاوران و درمانگران، کمک کند تا اسکرین تایم را به عنوان مفهومی مهم و تاثیرگذار، جهت ارتقاء سلامت روان و مقابله با مسائل روانشناختی – رفتاری نوجوانان، درنظر بگیرند. در پایان، بر اساس نتایج پژوهش حاضر، پیشنهاد می‌شود، پژوهشگران به مطالعه متغیرهای این پژوهش روی کاربران ایرانی و نیز گروه‌های مختلف سنی، بپردازند و یافته‌های آن را با پژوهش‌های انجام شده در خارج از کشور، بررسی و مقایسه نمایند.

منابع

Allen, M. S., Walter, E. E., & McDermott, M. S. (2017). Personality and sedentary behavior: A systematic review and meta-analysis. *Health Psychology, 36*(3), 255. https://psycnet.apa.org/doi/10.1037/hea0000429

Balhara, Y. P. S., Verma, K., & Bhargava, R. (2018). Screen time and screen addiction: Beyond gaming, social media, and pornography—A case report. *Asian Journal of Psychiatry, 53(3)*, 131-139. https://doi.org/10.1016/j.ajp.2018.05.020

Barr, E. M., Moore, M. J., Johnson, T., Merten, J., & Stewart, W. P. (2014). The Relationship between Screen Time and Sexual Behaviors among Middle School Students. *Health Educator, 46*(1), 6-13. https://eric.ed.gov/?id=EJ1046859

Biddle, S. J., García Bengoechea, E., & Wiesner, G. (2017). Sedentary behaviour and adiposity in youth: A systematic review of reviews and analysis of causality. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity, 14*(1), 1-21. https://doi.org/10.1186/s12966-017-0497-8

Billieux, J., Van der Linden, M., & Ceschi, G. (2007). Which dimensions of impulsivity are related to cigarette craving? *Addictive Behaviors, 32*(6), 1189-1199. https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2006.08.007

Bromet, E., Andrade, L. H., Hwang, I., Sampson, N. A., Alonso, J., De Girolamo, G., ... & Kessler, R. C. (2011). Cross-national epidemiology of DSM-IV major depressive episode. *BMC Medicine, 9*(1), 1-16. https://doi.org/10.1186/1741-7015-9-90

1 Steve Jobs
2 Bill Gates
3 Alter
4 O'Keeffe, Clarke
5 Gwynette, Sidhu & Ceranoglu

[Downloaded from frooyesh.ir on 2026-10-06]

Buffardi, L. E., & Campbell, W. K. (2008). Narcissism and social networking web sites. *Personality and Social Psychology Bulletin, 34*(10), 1303-1314. https://psycnet.apa.org/doi/10.1177/0146167208320061
Carson, V., Pickett, W., & Janssen, I. (2011). Screen time and risk behaviors in 10-to 16-year-old Canadian youth. *Preventive Medicine, 52*(2), 99-103. https://doi.org/10.1016/j.ypmed.2010.07.005
Carpenter, C. J. (2012). Narcissism on Facebook: Self-promotional and anti-social behavior. *Personality and Individual Differences, 52*(4), 482-486. https://doi.org/10.1016/j.paid.2011.11.011
Cox, M. (2020). Screen Time Effects on Children and Adolescents in Both the United States and Australia. *Honors Projects*. 788. https://scholarworks.gvsu.edu/honorsprojects/788
Dunckley, V. L. (2015). *Reset your child's brain: A four-week plan to end meltdowns, raise grades, and boost social skills by reversing the effects of electronic screen-time*. Novato, CA: New World Library.
Fuchs, T., & Woessmann, L. (2004). Computers and student learning: Bivariate and multivariate evidence on the availability and use of computers at home and at school. *CESifo Working Paper, No. 1321*. .http://hdl.handle.net/10419/18686
Gradisar, M., Wolfson, A. R., Harvey, A. G., Hale, L., Rosenberg, R., & Czeisler, C. A. (2013). The sleep and technology use of Americans: Findings from the National Sleep Foundation's 2011 Sleep in America poll. *Journal of Clinical Sleep Medicine, 9*(12), 1291-1299. https://doi.org/10.5664/jcsm.3272
Glozier, N., Martiniuk, A., Patton, G., Ivers, R., Li, Q., Hickie, I & Stevenson, M. (2010). Short sleep duration in prevalent and persistent psychological distress in young adults: The DRIVE study. *Journal of Sleep 33*(9), 1139-1145. https://doi.org/10.1093/sleep/33.9.1139
Goel, A., MD, MPH, & Gupta, L., MD, DM. (2020). Social Media in the Times of COVID-19. *Journal of Clinical Rheumatology, 26*(6), 220-223. https://doi.org/10.1097/RHU.0000000000001508
Griffiths, M; Lopez-Fernandez, O; Throuvala, M; de Oliveira Miguel Pontes, Halley; Kuss, DJ (2018). Excessive and problematic use of social media in adolescence: A brief overview. University Of Tasmania. http://data.parliament.uk/writtenevidence/committeeevidence.svc/evidencedocument/science-and-technology-committee/social-media-and-mental-health/written/81105.pdf
Gwynette, M. F., Sidhu, S. S., & Ceranoglu, T. A. (2018). Electronic screen media use in youth with autism spectrum disorder. *Child and Adolescent Psychiatric Clinics, 27*(2), 203-219. https://doi.org/10.1016/j.chc.2017.11.013
Hakala, P. T., Saarni, L. A., Ketola, R. L., Rahkola, E. T., Salminen, J. J., & Rimpelä, A. H. (2010). Computer-associated health complaints and sources of ergonomic instructions in computer-related issues among Finnish adolescents: A cross-sectional study. *BMC Public Health, 10*(1), 1-8. https://doi.org/10.1186/1471-2458-10-11
Hakala, P. T., Saarni, L. A., Punamäki, R. L., Wallenius, M. A., Nygård, C. H., & Rimpelä, A. H. (2012). Musculoskeletal symptoms and computer use among Finnish adolescents—pain intensity and inconvenience to everyday life: A cross-sectional study. *BMC Musculoskeletal Disorders, 13*(1), 1-7. https://doi.org/10.1186/1471-2474-13-41
Hancox, R. J., Milne, B. J., & Poulton, R. (2005). Association of television viewing during childhood with poor educational achievement. *Archives of Pediatrics & Adolescent Medicine, 159*(7), 614-618. https://doi.org/10.1001/archpedi.159.7.614
Hedegaard, H., Curtin, S. C., & Warner, M. (2018). Suicide rates in the United States continue to increase. *NCHS Data Brief*, (309):1-8.
Hilgard, J., Engelhardt, C. R., & Bartholow, B. D. (2013). Individual differences in motives, preferences, and pathology in video games: The Gaming Attitudes, Motives, and Experiences Scales (GAMES). *Frontiers in Psychology, 4*(6), 1-8. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2013.00608
Holland, D. D., & Piper, R. T. (2016). A Technology Integration Education (TIE) Model for Millennial Preservice Teachers: Exploring the Canonical Correlation Relationships Among Attitudes, Subjective Norms, Perceived Behavioral Controls, Motivation, and Technological, Pedagogical, and Content Knowledge (TPACK) Competencies. *Journal of Research on Technology in Education, 48*(3), 212-226. https://doi.org/10.1080/15391523.2016.1172448
Houghton, S., Lawrence, D., Hunter, S. C., Rosenberg, M., Zadow, C., Wood, L., & Shilton, T. (2018). Reciprocal relationships between trajectories of depressive symptoms and screen media use during adolescence. *Journal of Youth and Adolescence, 47(11):2453-2467*. https://doi.org/10.1007/s10964-018-0901-y
Janssen, Rachel N. (2012). *Assistive Technology: A Study of the Benefits of iPad Applications in the Classroom.* Master of Education Research Theses, Cedarville University. Retrieved from https://digitalcommons.cedarville.edu/educational_design_research_project/5/
Kardaras, N. (2016). *Glow Kids: How Screen Addiction Is Hijacking Our Kids—And How to Break the Trance.* St. Martin's Publishing Group. First edition.
Karich, A. C., Burns, M. K., & Maki, K. E. (2014). Updated meta-analysis of learner control within educational technology. *Review of Educational Research, 84*(3), 392-410. https://doi.org/10.3102/0034654314526064
Kaye, N. (2012). *Inquiry into 21st Century Learning Environments and Digital Literacy.* Wellington, New Zealand: House of Representatives. Inquiry into 21st century learning environments and digital literacy - New Zealand Parliament (www.parliament.nz)
Keles, B., McCrae, N., & Grealish, A. (2020). A systematic review: The influence of social media on depression, anxiety, and psychological distress in adolescents. *International Journal of Adolescence and Youth, 25*(1), 79-93. https://doi.org/10.1080/02673843.2019.1590851
Khan, A., Lee, E. Y., & Horwood, S. (2022). Adolescent screen time: Associations with school stress and school satisfaction across 38 countries. *European Journal of Pediatrics, 181*(6), 2273-2281. https://doi.org/10.1007/s00431-022-04420-z
Kohyama, J. (2011). Neurochemical and neuropharmacological aspects of circadian disruptions: An introduction to asynchronization. *Current Neuropharmacology, 9*(2), 330-341. https://doi.org/10.2174/157015911795596522
Kuss, D. J., & Griffiths, M. D. (2012). Internet and gaming addiction: A systematic literature review of neuroimaging studies. *Brain Sciences, 2*(3), 347-374. https://doi.org/10.3390/brainsci2030347
Kuss, D. J., & Lopez-Fernandez, O. (2016). Internet addiction and problematic Internet use: A systematic review of clinical research. *World journal of psychiatry*, 6(1), 143-76. https://doi.org/10.5498%2Fwjp.v6.i1.143
Kvamsdal, C. (2020). *Prevalence and trends in screen time from 2014-2019, among Norwegian adolescents*. Master's thesis, University of Agder. Retrieved from https://uia.brage.unit.no/uiaxmlui/bitstream/handle/11250/2681725/Christian%20Asbj%C3%B8rn%20Kvamsdal.pdf?sequence=1
Lacy, K. E., Allender, S. E., Kremer, P. J., de Silva-Sanigorski, A. M., Millar, L. M., Moodie, M. L., ... & Swinburn, B. A. (2012). Screen time and physical activity behaviors are associated with health-related quality of life in Australian adolescents. *Quality of Life Research, 21*(6), 1085-1099. https://doi.org/10.1007/s11136-011-0014-5
Lowry, R., Michael, S., Demissie, Z., Kann, L., & Galuska, D. A. (2015). Associations of Physical Activity and Sedentary Behaviors with Dietary Behaviors among US High School Students. *Journal of Obesity*, 2015, Article ID 876524. https://doi.org/10.1155/2015/876524
Lua, V. Y., Chua, T. B., & Chia, M. Y. (2023). A Narrative Review of Screen Time and Wellbeing among Adolescents before and during the COVID-19 Pandemic: Implications for the Future. *Journal of Sports, 11*(38), 1-15. https://doi.org/10.3390/sports11020038
Ma, C. M. (2019). Relationships between exposure to online pornography, psychological well-being, and sexual permissiveness among Hong Kong Chinese adolescents: A three-wave longitudinal study. *Applied Research in Quality of Life, 14*(2), 423-439. https://doi.org/10.1007/s11482-018-9604-5

[Downloaded from frooyesh.ir on 2026-10-06]

Marques, A., Calmeiro, L., Loureiro, N., Frasquilho, D., & de Matos, M. G. (2015). Health complaints among adolescents: Associations with more screen-based behaviours and less physical activity. *Journal of Adolescence, 44*(1), 150-157. https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2015.07.018

Meates, J. (2020). Problematic Digital Technology Use of Children and Adolescents: Psychological Impact. *Teachers and Curriculum, 20*(1), 51-62. https://eric.ed.gov/?id=EJ1266552

Mohamed, S. M., Abdallah, L. S., & Ali, F. N. K. (2022). Effect of digital detox program on electronic screen syndrome among preparatory school students. *Nursing Open, 10*(4), 2222-2228. https://doi.org/10.1002/nop2.1472

Nielsen, L., Vinther-Larsen, M., Nielsen, N. R., & Gronbaek, M. (2007). *Stress blandt unge. (Stress among youth)*. Statens Institut for Folkesundhed & Sundhedsstyrelsen.https://portal.findresearcher.sdu.dk/en/publications/stress-blandt-unge

T., Roos, E., Ray, C., Villberg, J., Välimaa, R., Rasmussen, M & Tynjala, J. (2014). Computer use, sleep duration and health symptoms: A cross-sectional study of 15-year olds in three countries. *International Journal of Public Health, 59*(4), 619-628. https://doi.org/10.1007/s00038-014-0561-y.

Nuutinen, T., Lehto, E., Ray, C., Roos, E., Villberg, J., & Tynjala, J. (2017). Clustering of energy balance-related behaviours, sleep, and overweight among Finnish adolescents. *European Journal of Public Health, 62(8):929-938*. https://doi.org/10.1007/s00038-017-0991-4.

Oshima, N., Nishida, A., Shimodera, S., Tochigi, M., Ando, S., Yamasaki, S., Okazaki, Y& Sasaki T. (2012). The suicidal feelings, self-injury, and mobile phone use after lights out in adolescents. *Journal of Pediatric Psychology, 37*(9), 1023-1030. https://doi.org/10.1093/jpepsy/jss072.

Owens, E. W., Behun, R. J., Manning, J. C., & Reid, R. C. (2012). The impact of internet pornography on adolescents: A review of the research. *Sexual Addiction & Compulsivity, 19*(1-2), 99-122. https://doi.org/10.1080/10720162.2012.660431.

Paddock, C. (2010). Bedtime Texting, Internet Use Disturbs Sleep and Mood in Teens. *Medical News Today.* http://www.medicalnewstoday.com/articles/206546.php

Ream, G. L., Elliott, L. C., & Dunlap, E. (2011). Playing video games while using or feeling the effects of substances: Associations with substance use problems. *International Journal of Environmental Research and Public Health, 8*(10), 3979-3998. https://doi.org/10.3390/ijerph8103979

Sarojini, K., Gayathri, R., & Priya, V. V. (2019). Awareness of screen dependency disorder among information technology professionals–A survey. *Drug Invention Today, 12(3):559-561*. https://www.researchgate.net/publication/332568410_Awareness_of_screen

Suchert, V., Hanewinkel, R., & Isensee, B. (2015). Sedentary behavior and indicators of mental health in school-aged children and adolescents: A systematic review. *Preventive Medicine, 76*(1), 48-57. https://doi.org/10.1016/j.ypmed.2015.03.026

Tan, S. C., & Fraser, J. (2021). 76 Effects of screen time on sleep in children and adolescents: A systematic review. *BMJ Paediatrics Open, 5*(1), 1-23. http://dx.doi.org/10.1136/bmjpo-2021-RCPCH.47

Twenge, J. M., & Campbell, W. K. (2009). *The narcissism epidemic: Living in the age of entitlement*. New York: Free Press..

Twenge, J. M., Joiner, T. E., Rogers, M. L., & Martin, G. N. (2018). Increases in depressive symptoms, suicide-related outcomes, and suicide rates among US adolescents after 2010 and links to increased new media screen time. *Clinical Psychological Science, 6*(1), 3-17. https://doi.org/10.1177/2167702617723376

O'Keeffe, G. S., Clarke-Pearson, K., & Council on Communications and Media. (2011). The impact of social media on children, adolescents, and families. *Jornal of Pediatrics, 127*(4), 800-804. https://doi.org/10.1542/peds.2011-0054

OECD. (2015). *Students, computers and learning: Making the connection*. https://doi.org/10.1787/9789264239555-en

OECD. (2017). *PISA 2015 Results: Students' well-being*. https://doi.org/10.1787/9789264273856-en

OECD. (2018a). *Mental health and work: New Zealand*. https://doi.org/10.1787/22257985

OECD. (2018b). *New technologies and 21st century children: Recent trends and outcomes*. https://doi.org/10.1787/e071a505-en

Park, M. H., Park, E. J., Choi, J., Chai, S., Lee, J. H., Lee, C., & Kim, D. J. (2011). Preliminary study of Internet addiction and cognitive function in adolescents based on IQ tests. *Psychiatry Research, 190*(2), 275-281. https://doi.org/10.1016/j.psychres.2011.08.006

Parsons, D., & Adhikar, J. (2016). Bring Your Own Device to Secondary School: The Perceptions of Teachers, Students, and Parents. *Electronic Journal of E-Learning, 14*(1), 66-80. https://files.eric.ed.gov/fulltext/EJ1099110.pdf

Patel, V. (2017). Talking sensibly about depression. *PLoS Medicine, 14*(4), 1-8. https://doi.org/10.1371/journal.pmed.1002257

Patel, M., Patel, S. K., Suresh, S., Vishwakarma, K., & Singh, S. (2022). Relationship between screen time and academic performance in adolescents. *Caspian Journal of Pediatrics, 8*(2), 746-754. http://dx.doi.org/10.22088/CJP.BUMS.8.2.746

Aavonen, E. J., Pennonen, M., Roine, M., Valkonen, S., & Lahikainen, A. R. (2006). TV exposure associated with sleep disturbances in 5-to 6-year-old children. *Journal of Sleep Research, 15*(2), 154-161. https://doi.org/10.1111/j.1365-2869.2006.00525.x

Peter, J., & Valkenburg, P. M. (2016). Adolescents and pornography: A review of 20 years of research. *The Journal of Sex Research, 53*(4-5), 509-531. https://doi.org/10.1080/00224499.2016.1143441

Phillips, A. J., Vidafar, P., Burns, A. C., McGlashan, E. M., Anderson, C., Rajaratnam, S. M., ... & Cain, S. W. (2019). High sensitivity and interindividual variability in the response of the human circadian system to evening light. *Proceedings of the National Academy of Sciences, 116*(24), 12019-12024. https://doi.org/10.1073/pnas.1901824116

Roser, K., Schoeni, A., Foerster, M., & Röösli, M. (2016). Problematic mobile phone use of Swiss adolescents: Is it linked with mental health or behavior? *International Journal of Public Health, 61(3)*, 307-315. https://doi.org/10.1007/s00038-015-0751-2

Santos, R. M. S., Mendes, C. G., Sen Bressani, G. Y., de Alcantara Ventura, S., de Almeida Nogueira, Y. J., de Miranda, D. M., & Romano-Silva, M. A. (2023). The associations between screen time and mental health in adolescents: A systematic review. *BMC Psychology, 11*(1), 1-21. https://doi.org/10.1186/s40359-023-01166-7

Vink, J. M., Van Beijsterveldt, T. C., Huppertz, C., Bartels, M., & Boomsma, D. I. (2016). Heritability of compulsive internet use in adolescents. *Addiction Biology, 21*(2), 460-468. https://doi.org/10.1111/adb.12218

Wylie, C., & Bonne, L. (2016). Secondary Schools in 2015: *Findings from the NZCER National Survey*. Wellington: New Zealand Council for Educational Research.https://www.nzcer.org.nz/system/files/NZCER%20Secondary%20Survey%202015_%20Full%20report_0.pdf

Yang, J., Shen, Y., & Quan, X. (2023). Physical Activity, Screen Time, and Academic Burden: A Cross-Sectional Analysis of Health Among Chinese Adolescents. *International Journal of Environmental Research and Public Health, 20*(6), 4917. https://doi.org/10.3390/ijerph20064917

[Downloaded from frooyesh.ir on 2026-10-06]