

تاثیر روانشناختی تکنولوژی بر سلامت روان جوانان ۱۵ تا ۳۰ سال شهر مشهد

صادق پورحسن^۱ و وحید حجتی نیکو^۲

دانشجوی مقطع کارشناسی رشته روانشناسی دانشگاه بین المللی امام رضا (ع) Sadegh79.ph@gmail.com

دکتری تخصصی علوم ارتباطات v.hojati64@gmail.com

چکیده

این تحقیق با هدف بررسی تاثیر روانشناختی تکنولوژی بر سلامت روان جوانان ۱۵ تا ۳۰ سال شهر مشهد در سال ۱۴۰۲ پرداخته و انجام شده است، در این پژوهش از رویکرد کیفی برای پاسخگویی به سوال پژوهش از روش پدیدار نگاری استفاده شده است و جامعه آماری این پژوهش نیز، شامل ۷ نفر از جوانان ۱۵ الی ۳۰ سال شهر مشهد می باشد. مشارکت کننده های این پژوهش ۳ نفر زن و ۴ نفر مرد می باشد که از نمونه گیری هدفمند نیز استفاده شده است. ابزار گرد آوری اطلاعات نیز مصاحبه نیمه ساختار یافته می باشد. یافته های این پژوهش نشان می دهد که تکنولوژی بر سلامت روان جوانان ۱۵ الی ۳۰ سال شهر مشهد تاثیر گذار است و با توجه به دیدگاه فرد، میزان استفاده فرد می تواند متغیر باشد. تکنولوژی بخشی جدایی ناپذیر از زندگی جوانان شهر مشهد است و زندگی بدون تکنولوژی را سخت می پندارند.

واژگان کلیدی: روانشناختی^۱-تکنولوژی^۲-سلامت روان^۳-جوانان-مشهد

¹ Psychological

² Technology

³ Mental health

بیان مسئله

فرایندی که موجب یکپارچگی شخصیت انسان می شود فردیت یافتن یا تحقق خود است. این فرایند خود شدن، فرایندی طبیعی است. این کیفیت در واقع، گرایشی چنان نیرومند است که کارل یونگ^۴ آن را گزینه می داند. در انسان فردیت یافته، هیچ یک از وجوه شخصیت مسلط نیست، نه هشیار^۵ و نه ناهشیار^۶، نه یک کنش یا گرایش خاص و نه هیچ یک از سنخهای کهن، بلکه همه آنها به توازنی هماهنگ رسیده اند. (شولتز^۷، ۲۰۰۵)

رفتار درمانی شناختی^۸ به بهترین شکل در این روش قابل اجراست. در آینده ممکن است از تکنولوژی پیچیده هوش مصنوعی^۹ برای پر کردن خلا بین درمان زنده و کامپیوتری استفاده کرد. در حال حاضر، به شکل محدودی از هوش مصنوعی در برنامه های درمان اضطراب^{۱۰} و استرس^{۱۱} استفاده می شود اما هنوز هم راه زیادی برای برآورده کردن نیاز مراجع بدون حضور درمانگر باقی است. (سیمیاروم، ۱۳۹۸).

سلامت روان عبارت است از سازش با فشارهای مکرر و روزمره زندگی هر فرد به طوری که بتواند فرد را با محیط سازگار نماید و بر حل تعارض و کشمکش های درونی و پذیرش و پژوهش سرنوشت و تقدیر بپردازد. (هوگان^{۱۲}، ۱۹۷۶).

پس از طرفی سلامت روان حالت مطلق نیست. در زندگی طبیعی انسان ها هیچ خط مستقیمی، سلامتی و اختلال^{۱۳} از همدیگر جدا نمی کند. افراد همواره در تلاش ثابت نگه داشتن و حفظ موقعیت خود هستند. کارشناسان بهداشت جهانی سلامت فکر و روان را قابلیت ارتباط موزون و هماهنگ با دیگران تفسیر و اصلاح محیط فردی و اجتماعی و حل تضادها و تمایلات شخصی و به طور منطقی، عادلانه و مناسب تعریف نموده اند. (عسگری، ۱۳۹۸).

در عصر اطلاعات، اینترنت^{۱۴} بزرگترین محل اطلاعاتی در سراسر جهان است و قدرتمندترین رسانه ارتباطی و ابزار آموزشی محسوب می شود. این ویژگی چشمگیر، در فعالیت های علمی، برقراری ارتباط و روابط اجتماعی جستجوگران اطلاعات کاملا مشهود است. (الجبوری و همکاران^{۱۵}، ۲۰۲۰).

برای ارزیابی وضعیت سلامت روان در ایران، طبق آمار پزشکی پنج ماهه نخست امسال بیش از ۴۶ هزار مورد افسردگی مشاهده شد. دلایل ایجاد مشکلات خاص در سلامت روان به سرعت گسترش می یابد. مسئولان وزارت بهداشت، درمان و امور اجتماعی هر روز اذعان دارند که بحران های اقتصادی آسیب های اجتماعی را افزایش می دهد. مسئولین این را قبول دارند که مشکلات اقتصادی عامل اصلی تأثیر منفی بر ذهن مردم است. در جامعه امروز استفاده از خدمات مشاوره به دلیل هزینه بالا در خانواده های ایرانی جایی ندارد. (پایگاه اطلاع رسانی مددکاری اجتماعی ایران، ۱۴۰۱).

نگاهی به سیر روان شناسی^{۱۶} در ایران نشان می دهد که سیر روان شناسی نیز مانند دیگر جنبه های علم^{۱۷} و تکنولوژی و یا دیگر جنبه های فرهنگ و تمدن با سیر روان شناسی در غرب بسیار متفاوت بوده است. اگر چه به واسطه کوچک شدن دهکده جهانی و

4 Carl Jung

5 Conscious

6 Unconscious

7 Schultz

8 Cognitive behavioral therapy

9 Artificial intelligence

1 Anxiety 0

1 Stress 1

1 Hgan 2

1 Disorder 3

1 Internet 4

1 Jobouri et al 5

1 Depression 6

1 Psychology 7

لطف اینترنت گستره فعالیت‌ها و نیاز به تمام جنبه‌های این علم در جامعه امروز ایران نیز کم و بیش همانند دیگر جوامع است، اما عملکرد بیرونی روان‌شناسی و کارکرد درونی آن شباهت بسیار اندکی به آنچه در دنیا رخ می‌دهد دارد. (انجمن روانشناسی ایران، ۱۴۰۲).

استفاده از اینترنت و فناوری‌های ارتباطی همچنین می‌تواند تأثیرات خوبی در روند یادگیری و همچنین ارائه کارایی یادگیری داشته باشد تا به دانشجویان کمک کند در مورد موضوع دروس با دیگران همکاری کنند زیرا هر یک از آن‌ها سبک یادگیری منحصر به فرد متفاوتی دارد. (ولی زاده، ۱۴۰۰).

کاربرد تکنولوژی در بهبود سلامت روان: ۱- مداخله درمانی مبتنی بر اینترنت. ۲- درمان‌های خودمدیریتی و خودیاری. ۳- درمان‌های کامپیوتری. ۴- ربات‌های درمانگر. ۵- درمان با استفاده از واقعیت مجازی. ۶- کاربرد تکنولوژی در بهبود سلامت روان با استفاده از بازی‌های کامپیوتری. (سیمیاروم، ۱۳۹۸).

در سال ۲۰۱۵ آماري منتشر شد مبنی بر اینکه افراد ۸ ساعت از وقتشان در طول روز را صرف رسانه‌ها می‌کردند. امروزه یک فرد عادی در مقابل یک فرد عادی دیگر در دهه ۱۹۶۰ سه برابر بیشتر اطلاعات دریافت می‌کند. تحقیقات نشان می‌دهد که اگر به همین روند استفاده از تکنولوژی ادامه دهیم و مدام ذهن ما در حال پردازش و فعالیت در زمینه تکنولوژی باشد، بهای سنگینی باید پرداخت کنیم از جمله ضعف حافظه، خستگی ذهنی و... (ایزی، ۱۴۰۱).

تحقیقات سال ۲۰۱۷ از ضرر ۱۸۷ میلیارد دلاری و ۹۰ درصدی کاهش بهره‌وری حکایت داشت. در سال ۲۰۲۰ هم هزینه افسردگی برای آمریکا بیش از ۲۱۰ میلیارد دلار ناشی از مسائلی مثل غیبت متأثر از افسردگی برآورد شد. سلامت روانی روی کار کارمندان و کارگران اثر محسوسی دارد. سال ۲۰۲۱ هم تحقیقات نشان داد افرادی که در طول روز کاری استرس دارند بیش از سه برابر دیگران احتمال ترک کار داشته‌اند. از سوی دیگر کسانی که احساس حمایت دریافت می‌کنند دل‌بستگی بیشتری دارند. بی‌توجهی به سلامت روانی ضررهای زیادی را موجب می‌شود. (سازمان نظام روانشناسی و مشاوره ایران، ۱۴۰۲).

متأسفانه در فضای سلامت روان شواهدی مبنی بر اثربخشی برنامه‌های روان‌درمانی هوش مصنوعی وجود ندارد. نتایج حاصل از بررسی برنامه‌های موجود در بازار نشان داد که تعداد کمی از آنها کمک‌کننده هستند. اگرچه این برنامه‌ها برای درمان شرایطی مانند اضطراب، اختلال کمبود توجه،^۴ بیش‌فعالی^۵ و افسردگی یا برای پیش‌بینی تمایلات خودکشی^۶ به بازار عرضه می‌شود اما اکثراً توسط سازمان غذا و دارو آمریکا^۷ مورد بررسی قرار نگرفته‌اند و بسیاری از آنها به کاربران هشدار می‌دهند که «برای ارائه‌ی خدمات پزشکی، سلامت رفتاری یا سایر خدمات مراقبت‌های بهداشتی ساخته نشده‌اند» یا «محصول تایید شده سازمان غذا و دارو آمریکا» نیستند. (انجمن جراحی دامپزشکی ایران، ۱۴۰۲).

هرچند در دنیایی زندگی می‌کنیم که انواع تکنولوژی‌های مختلف برای کمک به ما به وجود آمدند اما برخی از آنها در طول زمان باعث بروز مشکلات سلامتی فردی و اجتماعی شده‌اند. همانگونه که گفته شد اغلب مواردی که پس از استفاده از بیش از حد یا غیر مفید از تکنولوژی با آن مواجه می‌شوید، تأثیرات منفی هستند. به عبارتی، تکنولوژی‌ها برای کمک به ما به وجود می‌آیند اما اگر به

1	Science	8
1	Therapist robots	9
2	Virtual reality	0
2	Media	1
2	America	2
2	Attachment	3
2	Attention deficit disorder	4
2	ADHD	5
2	Suicide	6
2	FAD	7

صورت اشتباه و یا بیش از اندازه از آن استفاده کنیم، ممکن است برخی از این تاثیرات گریبان ما را هم بگیرند. (خبرگزاری ایسنا، ۱۴۰۲).

با این حال، برخی از تاثیرات منفی تکنولوژی بر روی سلامت فردی و اجتماعی که همواره از سوی کارشناسان مطرح شده و می‌شود به شرح زیر است: ۱- ساعت خواب به هم می‌ریزد: خواب یکی از نیازهای ضروری هر انسانی است. به واسطه این موضوع ساعت خواب نیز اهمیت زیادی دارد و بسیار مهم است که زمان‌های مورد نیازتان را برای خواب تنظیم کنید. با این حال زمانی که از موبایلتان استفاده می‌کنید، طبق گزارشات جهانی منتشر شده، نور آبی آن می‌تواند باعث کاهش ترشح هورمون ملاتونین شده و در نتیجه ساعت خوابتان دچار اختلال شود. این مورد به واسطه اینکه باعث بی‌حوصلگی و عدم تمرکز در طول می‌شود، سلامت اجتماعی‌تان را هم تحت تاثیر قرار می‌دهد. ۲- با مشکلات عضلانی مواجه می‌شوید: استفاده از تلفن همراه در طول روز ساعت زیادی را از افراد می‌گیرد اما نکته‌ای که بسیاری بر آن توجه نمی‌کنند مدل دست گرفتن گوشی موبایل است. این مورد بسیار اهمیت دارد که بدانید چگونه تلفن همراهتان را بدست بگیرید تا باعث بروز مشکلات عضلانی مثل آرتروز گردن^۸ نشوید. ۳- احساس تنهایی می‌کنید: به طور کلی کسانی که از شبکه‌های اجتماعی استفاده می‌کنند، در بسیاری از مواقع احساس‌های ناخوشایند متعددی مثل تنهایی خواهند کرد. به عنوان مثال، فرض کنید در شبکه‌های اجتماعی فردی را مشاهده می‌کنید که در حال خوشگذرانی با دوستان خود است، در این مواقع اگر شرایط شما با آن فرد در تضاد باشد، احساساتتان جریحه دار می‌شود. ۴- به چشم‌تان آسیب می‌رسد: از مشکلاتی که اغلب افراد در مواجهه با تکنولوژی با آن مواجه می‌شوند، آسیب به چشم است. این مورد نیز از نظر علمی ثابت شده است که استفاده بیش از اندازه از لوازم الکترونیکی مثل لپ‌تاپ^۹ کامپیوتر^{۱۰}، تلفن همراه^{۱۱} و غیره می‌تواند باعث بروز مشکلات بینایی شود. (خبرگزاری ایسنا، ۱۴۰۲).

اهمیت و ضرورت در تحقیق

خلاصه‌های پژوهشی

در آینده، محققان می‌توانند تاثیرات رسانه‌های اجتماعی بر دانشجویان دانشگاه را با استفاده از سایر جوامع و کشورها گسترش داده و به یک مطالعه تطبیقی بین آنها دست یابند. همچنین پیشنهاد می‌شود برای سایر طرف‌های ذینفع مانند اعضای هیئت علمی و کارفرمایان یک نظرسنجی انجام داده تا عملکرد مطالعات آینده را بهبود ببخشیم. (ولی زاده، ۱۴۰۰).

بخشی از یافته‌های پژوهش نشان می‌دهد که تماشای فیلم پورن^{۱۲} می‌تواند باعث اختلال در فکر و حافظه گردد بنابراین پیشنهاد میشود که پژوهش‌های آینده درباره‌ی نقش تماشای فیلم‌های پورن در وسواس فکری^{۱۳} افراد و کاهش تمرکز^{۱۴} و اختلال در تمرکز^{۱۵} صورت گیرد. (نصرتی، ۱۳۹۸)

در این پژوهش تنها به بررسی ارتباط افسردگی و استفاده از شبکه‌های اجتماعی و اینترنت پرداخته شده است، به نظر می‌رسد بررسی ارتباط استفاده از این رسانه‌ها با سایر اختلالات روانی^{۱۶} مانند اختلالات اضطرابی^{۱۷}، اختلالات خواب^{۱۸}... در این گروه

2	Neck arthritis	8
2	Laptop	9
3	Computer	0
3	Cellular phone	1
3	Rtm	2
3	Obsession	3
3	Reduced concentration	4
3	Impaired concentration	5
3	Psychopathy	6
3	Anxiety Disorders	7
3	Sleep disorders	8

سنی می‌تواند ابعاد مختلف این مسئله را روشن سازد. همچنین بررسی تأثیر بازی‌های برخط بر سلامت روان نوجوانان بسیار حائز اهمیت است و باید مورد توجه پژوهشگران قرار گیرد. (مجله دانشگاه علوم پزشکی اراک، ۱۴۰۰).

خلاصه‌های کاربردی

با توجه به حساسیت دوران نوجوانی و پیشرفت‌های سریع فناوری، آموزش به والدین، مربیان و دانش‌آموزان در خصوص ارتباطات برخط و فعالیت در شبکه‌های اجتماعی باید به‌روزرسانی شوند. (مجله دانشگاه علوم پزشکی اراک، ۱۴۰۰).

جهت افزایش سلامت روانی دانش‌آموزان به منظور استفاده صحیح از اینترنت بهتر است آموزش و فرهنگ سازی مناسب صورت پذیرد و با برگزاری کلاس‌ها و دوره‌های آموزشی مستمر جهت استفاده درست از فناوری و اینترنت آگاهی و دانش لازم را در اختیار دانش‌آموزان قرار گیرد. جهت پیشگیری از خطرات و عوارض اعتیاد به اینترنت در دانش‌آموزان توجه به ملاحظات بهداشتی و درمانی و روانشناختی، ضروری به نظر می‌رسد. (عسگری، ۱۳۹۸).

آموزش به کل افراد جامعه برای چگونگی استفاده درست و صحیح از اینترنت. (مهری رحمانی، ۱۳۹۴).

طهماسبی، رئیس اداره مشاوره و سلامت روان وزارت بهداشت گفت: مهیا کردن فضایی مناسب با شرایط پخش سخنرانی و فیلم مجازی (اینترنت پرسرعت، لب تاب، تلویزیون) در خوابگاه‌های دانشجویی و همچنین تبلیغات محیطی در راستای جذب حداکثری مشارکت دانشجویان در برنامه ذهن زیبا که به صورت هر هفته برگزار می‌شود از جمله مواردی است که ضروری است. (خبرگزاری مهر، ۱۴۰۲).

فرشیدی، معاون بهداشت وزیر بهداشت گفت: در آینده خیلی نزدیک نیاز به مراکز سلامت روان جامعه نگر بیشتر می‌شود و در این راستا می‌بایست بتوانیم هم برنامه جامع را اجرا کنیم و هم برای آینده، برنامه‌ریزی کنیم. به همین منظور ما در تمام مراکز سلامت، کارشناس سلامت روان را وارد سیستم شبکه کردیم و با برنامه‌ریزی‌های انجام‌شده در سال‌های آینده شاهد تأثیرات مثبت اجرای برنامه هستیم. (خبرگزاری مهر، ۱۴۰۲)

عنوان

تاثیر روانشناختی تکنولوژی بر سلامت روان جوانان ۱۵ تا ۳۰ سال شهر مشهد

اهداف تحقیق

هدف اصلی

تاثیر روانشناختی تکنولوژی بر سلامت روان جوانان ۱۵ تا ۳۰ سال شهر مشهد

اهداف فرعی

بررسی میزان استفاده از تکنولوژی بر سلامت روان جوانان ۱۵ تا ۳۰ سال شهر مشهد

بررسی تاثیر استفاده از تکنولوژی بر سلامت روان بر حسب جنسیت، وضعیت تاهل و وضعیت تحصیلی بر سلامت روان جوانان ۱۵ تا ۳۰ سال شهر مشهد

سوالات تحقیق

سوال اصلی

آیا تکنولوژی بر سلامت روان جوانان ۱۵ تا ۳۰ سال شهر مشهد تاثیر گذار می‌باشد؟

سوال فرعی

آیا میزان استفاده از تکنولوژی بر سلامت روان جوانان ۱۵ تا ۳۰ سال شهر مشهد سال تاثیر گذار می‌باشد؟

آیا تاثیر استفاده از تکنولوژی بر سلامت روان جوانان ۱۵ تا ۳۰ سال شهر مشهد بر حسب جنسیت، وضعیت تاهل و وضعیت تحصیلی فرق می‌کند؟

فرضیه های تحقیق

فرضیه اصلی

فرض صفر به نظر میرسد تکنولوژی بر سلامت روان جوانان ۱۵ تا ۳۰ سال شهر مشهد تاثیر گذار می باشد.

فرض خلاف به نظر میرسد تکنولوژی بر سلامت روان جوانان ۱۵ تا ۳۰ سال شهر مشهد تاثیر گذار نمی باشد.

فرضیه های فرعی

به نظر میرسد میزان استفاده از تکنولوژی بر سلامت روان جوانان ۱۵ تا ۳۰ سال شهر مشهد سال تاثیر گذار می باشد.

به نظر میرسد تاثیر استفاده از تکنولوژی بر سلامت روان جوانان ۱۵ تا ۳۰ سال شهر مشهد بر حسب جنسیت، وضعیت تاهل و وضعیت تحصیلی فرق می کند.

تعریف مفاهیم تحقیق:

تعریف نظری مفاهیم تحقیق:

تکنولوژی: در روند تکامل زندگی بشر حوادث بی شماری رخ نموده که بد یا خوب، خوشایند یا ناخوشایند همیشه همراه با افزایش تجربه بوده است. برخی از این حوادث به قدری بر زندگی انسان تاثیر گذار بوده که بررسی تحولات را منوط به شناسایی آن حوادث به عنوان نقطه عطفی در زندگی لازم نموده است. از جمله این اتفاقات و حوادث میتوان به پدیده تکنولوژی اشاره کرد. تکنولوژی به لحاظ واژه شناسی از واژه تکنیک به معنای هنر یا مهارت و پسوند لگی به معنای شناخت که از الفبای کشور یونان^۹ گرفته شده اند، تشکیل شده است. تکنولوژی را میتوان تمام دانش ها، کالاها، فرآیندها، ابزارها، روش ها و سیستم هایی تعریف کرد که در جهت خلق و ساخت کالاها و ارائه خدمات بکار گرفته میشوند. از ویژگی های تکنولوژی، این است که با ورودش از تعداد مشاغل های سخت کم کرده و از طرف دیگر تعداد مشاغل راحت را بالا برده است که این امر موجب افزایش فرصت های شغلی جدید شده است. وبلاگ نویسی^۴، توسعه دهنده وب^۴ و بازاریابی شبکه های اجتماعی^۲ از جمله مشاغلی هستند که تکنولوژی موجب راه اندازی شان شده است. (ایزی، ۱۴۰۱).

سلامت روان: سازمان بهداشت جهانی سلامتی روانی را اینگونه تعریف کرده است: سلامت روانی عبارت است از کیفیت زندگی یک فرد که می تواند توانایی های خود را شناسایی کند و با استرس های روزمره به راحتی کنار بیاید. یک فرد سالم از لحاظ روانی باید بتواند به راحتی کار کند و با جامعه در مشارکت باشد. (دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی و درمانی اراک، ۱۳۹۷).

تعریف عملیاتی مفاهیم تحقیق:

تکنولوژی: در این تحقیق منظور از تکنولوژی، پاسخ هایی است که از مصاحبه با مصاحبه شونده بدست می آید.

سلامت روان: در این تحقیق منظور از سلامت روان، پاسخ هایی است که از مصاحبه با مصاحبه شونده بدست می آید.

پیشینه تحقیق

پیشینه داخلی

بهمنی راد، قدیمی (۱۴۰۲) در تحقیقی به بررسی تاثیر آموزش مجازی در سلامت روان دانش آموزان پرداخته اند. این پژوهش از نوع نظرسنجی انجام شده است. جامعه آماری این تحقیق را در میان ۱۳۲ هزار از دانش آموزان تهران مورد تحقیق قرار گرفته که با

3	Gece	9
4	Blogging	0
4	Web developer	1
4	Network marketing	2

۴۲ مؤلفه انجام شده است. یافته ها نشان می دهد که استفاده از شبکه های مجازی با اختلال سلامت روان رابطه مثبت دارد و می تواند موجبات اعتیاد به اینترنت، مشکلات روانشناختی، تحصیلی و شغلی در زندگی فرد فراهم نماید.

حسینی نژاد و دیگر همکاران (۱۴۰۲) در تحقیقی به بررسی تاثیرات رسانه های اجتماعی بر دانشجویان دانشگاه پرداخته است. این پژوهش از نوع پرسشنامه انجام شده است. جامعه آماری این پژوهش سه دانشگاه خوارزمی، شهید بهشتی و فناوری اطلاعات و ارتباطات انجام شده است. یافته ها نشان می دهد که رسانه های اجتماعی بر دانشجویان دانشگاه تاثیر دارد.

مرادیان، عیلامی (۱۴۰۲) در تحقیقی به بررسی تاثیر رسانه ها بر سلامت روان افراد جامعه پرداخته اند. این پژوهش از نوع استفاده از فنون و روش های گشتالت درمانی انجام شده است. جامعه آماری این تحقیق را از طریقه شیوه گشتالت به مفهوم سازمان پویای یک کل اشاره دارد و سروکار آن بیشتر با کل وجود خود است (به فرد بیش از حاصل رفتارهایش نگریسته می شود) انجام شده است. یافته ها نشان می دهد که جامعه ما هم نیز در معرض این تغییرات و دگرگونی ها قرار گرفته است و آثار و پیام های آن را تجربه کرده است.

ایزی، غلامحسین زاده (۱۴۰۱) در تحقیقی به تاثیر تکنولوژی بر یادگیری و سلامت روح و روان پرداخته اند. این پژوهش از نوع توصیفی و نیز نوع مقالات مروری انجام شده است. جامعه آماری این تحقیق را بر کودکان، نوجوانان، دانش آموزان و معلم ها انجام شده است. یافته ها نشان می دهد که تکنولوژی را می توان همانند آتش دانست، از این جهت که آتش هم توان پختن غذا پیمان و هم سوزاندن خانه مان را دارد که این شرایط منوط به نحوه بکارگیری آن است.

سمواتی (۱۴۰۱) در تحقیقی به بررسی انواع تکنولوژی های آموزشی و تاثیر آن ها در بهبود فرآیند آموزش و یادگیری پرداخته است. این پژوهش از یافته های روان شناسی به خصوص روانشناسی یادگیری^۵ و علوم ارتباطات^۶ طور عملی استفاده شده است. جامعه آماری این تحقیق را دانش آموزان، معلم ها، مدارس و موسسات آموزشی انجام شده است. یافته ها نشان می دهد که این طرز تفکر جدید درباره تکنولوژی آموزشی برنامه ریزی علمی و منطقی که از تعیین هدفهای آموزشی به ارزشیابی کل فرایند آموزشی منتهی می شود.

ولی زاده، خواجه وند کاجی (۱۴۰۰) در تحقیقی به بررسی تکنولوژی آموزشی و دیگر عوامل تاثیر گذار بر ارتقای سطح انگیزه تحصیلی دانش آموزان پرداخته اند. این پژوهش از نوع روش کتابخانه ای انجام گردیده است. این مطالعه و تحقیق با استفاده از منابع کتابخانهای و روش تحقیق توصیفی تحلیلی به بررسی تکنولوژی آموزشی و دیگر عوامل بر انگیزه تحصیلی دانش آموزان پرداخته شده است. یافته ها نشان می دهد که علاوه بر تکنولوژی عوامل تاثیر گذار دیگری نیز می باشند که بر انگیزه تحصیلی دانش آموز تاثیر دارد.

عسگری (۱۳۹۸) در تحقیقی به بررسی پیشبینی اعتیاد به اینترنت با سبکهای دلبستگی و سلامت روان پرداخته است. این پژوهش با استفاده از پرسشنامه های اعتیاد اینترنتی یانگ، دلبستگی بزرگسالان کلدنبرگ، سلامت عمومی^۷ گرد آوری شده است. جامعه آماری این تحقیق را ۳۰۰ نفر از دانش آموزان مقطع متوسطه دوم (دبیرستان) منطقه ۱۲ تهران انجام شده است. یافته ها نشان می دهد که با توجه به استفاده از اینترنت دارای مزایا و معایبی می باشد.

نصرتی (۱۳۹۸) در تحقیقی به مطالعه نقش تماشای فیلم های پورن در سلامت روان دانشجویان پرداخته است. این پژوهش از نوع هدفمند و گلوله برفی انجام شده است. جامعه آماری این پژوهش کل دانشجویان یکی از دانشگاه های شهر تهران انجام شده است.

-
- 4 Addiction to Internet 3
 - 4 Gestalt therapy techniques and methods
 - 4 Psychology of learning 5
 - 4 Communication Sciences 6
 - 4 General Health Questionnaire

یافته ها نشان می دهد که این پژوهش می تواند در پژوهش های آینده در ارتباط با عوامل ترغیب کننده افراد به سمت اعتیاد به تماشای فیلم پورن و درمان مشکلات جنسی^۸ قابل استفاده باشد.

باقریان و دیگر همکاران (۱۳۹۶) در تحقیقی به بررسی تاثیر اعتیاد به نرم افزارهای پیام رسان موبایلی بر سلامت روان دانشجویان تربیت بدنی پرداخته اند. این پژوهش از نوع توصیفی-همبستگی انجام شده است. جامعه آماری این پژوهش تعداد ۱۶۹ نفر به عنوان نمونه از جامعه آماری (۳۰۲ نفر) با نمونه گیری طبقه بندی شده نسبی انتخاب شده، انجام شده است. یافته ها نشان می دهد که هر چه دانشجویان اوقات بیشتری را صرف نرم افزارهای پیام رسان موبایلی کنند سلامت روان آن ها بیشتر در معرض خطر خواهد بود.

رحمانی و دیگر همکاران (۱۳۹۴) در تحقیقی به بررسی رابطه اعتیاد به اینترنت و سلامت روان پرداخته اند. این پژوهش توصیفی و از نوع همبستگی انجام شده است. جامعه آماری این پژوهش جامعه آماری شامل کلیه دانشجویان دانشگاه پیام نور مرکز اراک بوده است که از این جامعه، تعداد ۱۰۰ دانشجو به عنوان نمونه و به روش نمونه گیری تصادفی انتخاب شده و مورد بررسی قرار داده شده است. یافته ها نشان می دهد که بین اعتیاد به اینترنت و سلامت عمومی روان رابطه تاثیر گذاری وجود داشته است.

پیشینه خارجی

تایم و دیگر همکاران^۹ (۲۰۲۳) در تحقیقی به بررسی طراحی هوش مصنوعی انسان محور برای سلامت روان: توسعه برنامه های کاربردی مرتبط بالینی برای درمان آنلاین رفتاردرمانی شناختی^{۱۰} پرداخته اند. روش این پژوهش از نوع مصاحبه با ۱۵ حامی رفتاردرمانی شناختی بوده است. جامعه آماری این پژوهش استفاده از ۱۳ جلسه طراحی با حامیان رفتاردرمانی شناختی بوده است. یافته ها نشان می دهد که انتخاب های طراحی می توانند بر تفسیر پیش بینی های هوش مصنوعی و همچنین انگیزه و حس حامیان تأثیر بگذارند.

خالد و دیگر همکاران^۹ (۲۰۲۳) در تحقیقی به بررسی بعد از ساعت کاری مربوط به کار استفاده از فناوری و افراد انحراف: نقش وقفه اضافه بار، انتقال روانی و بسته شدن کار پرداخته اند. این پژوهش از نوع مدیریت پروژه^{۱۱} انجام شده است. جامعه آماری این تحقیق نمونه ای از ۳۱۸ کارمند که در سازمان های مختلف در استان آهویی^{۱۲} مردم کار می کردند، انجام شده است. یافته ها نشان می دهد که کارکنان، با شناسایی پیامدهای استفاده از فناوری در هر دو کار(انحراف بین فردی و انحراف سازمانی) و حوزه کاری خارج(انحراف غیر کاری) و کاوش در زمینه مکانیسم های این روابط به تفصیل کرده اند.

تبرونی و دیگر همکاران^۴ (۲۰۲۲) در تحقیقی به بررسی تاثیر پیشرفت های تکنولوژیکی بر ایجاد ویژگی های کودکان پرداخته اند. این پژوهش از نوع تحقیق با رویکرد کیفی و کمی انجام شده است. یافته ها نشان می دهد که استفاده از ابزار ها در خارج از ساعات کلاس باید در مورد توجه قرار گیرد.

فرگوسن و دیگر همکاران^۵ (۲۰۲۲) در تحقیقی به بررسی مانند این متا آنالیزور^{۱۳} رسانه های صفحه نمایش و سلامت روان پرداخته اند. این پژوهش از نوع برای در نظر گرفتن جدیدترین تحقیق، تمام مطالعات مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفتند. جامعه آماری این پژوهش تحقیقی در بین سال های ۲۰۱۵ و ۲۰۱۹ منتشر شد. در مطالعات، شواهد نشان می دهد که رسانه های صفحه

4	Treatment of sexual problems	
4	Tieme Et all	9
5	CBT	0
5	Kalid et all	1
5	CORE	2
5	Ahui Province	3
5	Tbroni et all	4
5	Ferguson et all	5
5	Meta analyzer	6

نمایش نقش کمی در نگرانی های سلامت روان به ویژه، هیچ مدرکی مبنی بر اینکه رسانه های صفحه نمایش به افکار خودکشی کمک می کنند وجود نداشت. یافته ها نشان می دهد که در مورد رسانه های قبلی مانند بازی های ویدیویی اتفاق افتاده است، نگرانی های مربوط به صفحه نمایش وجود دارد زمان و سلامت روان بر اساس داده های قابل اعتماد نیست.

الدرمن و دیگر همکاران^۷ (۲۰۱۴) در تحقیقی به بررسی درمان اجتماعی آنلاین تعدیل شده: طراحی و ارزیابی فناوری برای سلامت روان پرداخته است. این پژوهش مطابق با چارچوبی بوده است که در ابتدا توسط کمپبل و همکاران^۸ برای آن پیشنهاد شده بود ارزیابی هر مداخله بهداشتی پیچیده ای که متعاقباً در آن اقتباس شده است تحقیق در مورد برنامه های کاربردی سلامت روان با پشتیبانی کامپیوتر. این چارچوب پیشنهاد می کند مرحله اولیه برای بررسی نظریه هایی که ممکن است مبنایی برای طراحی مداخله فراهم کند، مانند آن ها در بخش قبل توضیح داده شد و به دنبال آن یک مرحله "مدل سازی" مانند آنچه در زیر توضیح داده شده است طراحی، که می تواند شامل عناصری مانند تحقیق با کاربران برای کمک به تعریف باشد اجزای مربوطه، به دنبال آن یک مرحله آزمایشی اکتشافی مانند آنچه در ارزیابی توضیح دادیم و در نهایت یک پیاده سازی بلند مدت مانند آنچه در نتیجه گیری خود بحث می کنیم. جامعه آماری این تحقیق را بیماران و ثوری های بررسی شده در مورد استفاده از خدمات آنلاین موجود یافته ها نشان می دهد که اجرای ما به اهداف طراحی و تکنیک توالی عملیات^۹ دست یافته است می تواند به توسعه درمان های آنلاین موثرتر و جذاب تر کمک کند.

ادبیات تحقیق:

پیشینه تکنولوژی:

در قرن ۲۱ میلادی علاوه بر امراضی که عامل آن میکروب ها، ویروس ها و باکتری ها^۲ هستند بشر با بیماری هایی دست به گریبان خواهد شد که عامل آن تکنولوژی است. تا پیش از این شاید هیچ کس تصور نمی کرد که اینترنت، موبایل یا حتی خرید کردن عامل بیماری باشد اما در دنیای مدرن^۳ شاهد بروز بیماری های به اصطلاح تکنولوژیک خواهیم بود. برای مثال چین اولین کشوری خواهد بود که اعتیاد به اینترنت را یک بیماری قلمداد خواهد کرد. وزارت بهداشت چین از سال آینده پس از تکمیل تحقیقات محققان و روانشناسان چینی در مورد اعتیاد به اینترنت تمهیدات خاصی در این زمینه اتخاذ خواهد کرد. در صورت اثبات برخی موارد اعتیاد به اینترنت در چین یک بیماری مثل اعتیاد به الکل یا اعتیاد به قمار محسوب خواهد شد. تائوران^۵ که اولین کلینیک اعتیاد به اینترنت را در پکن تاسیس کرده در این باره می گوید: (چین پیشگام تحقیقات در زمینه اعتیاد به اینترنت است. ما موسس اولین کلینیک ها برای درمان اختلالات ایجاد شده به خاطر این مسئله هستیم. ما به نتایج کافی رسیده ایم و آنالیزهای علمی ما هیچ نقصی ندارد). تائو با مطالعه روی سه هزار نفر طی چهار سال به نتایج جالبی در زمینه اعتیاد به اینترنت رسیده است. چینی ها بیشترین استفاده را از اینترنت می کنند. در این کشور روزانه حدود ۲۳۵ میلیون نفر آنلاین می شوند. این در حالی است که کودکانی که توانایی ورود به اینترنت را ندارند شاهد ماجراجویی همتایان بزرگ تر خود در دنیای مجازی هستند. کافی نت ها در شهرهای بزرگ و حتی دهکده های دورافتاده چین مملو از مردان جوانی است که ساعت ها جلوی مانیتور^۶ می نشینند و به گشت و گذار در این فضای مجازی می پردازند. دکتر تائو اطلاعاتش را با اطلاعات کارشناسان آمریکایی تطبیق داده. آمریکایی ها

5	Lederman et all	7
5	Campbell et al	8
5	MOST	9
6	Myrobes	0
6	Vuses	1
6	Bacteria	2
6	Modern world	3
6	China	4
6	Turan	5
6	Monitor	6

هم هر چند در روز مدت زیادی را صرف اینترنت می کنند اما در این کشور اعتیاد به اینترنت بیماری تلقی نمی شود. از نظر تائو فردی که روزانه بیش از ۶ ساعت را صرف حضور در اینترنت می کند معتاد به اینترنت قلمداد می شود. تحقیقات شرکت اینتراکتیو کورپ^۷ گه یک شرکت رسانه ایی اینترنتی است، حاکی از آن است که ۴۲ درصد جوانان چینی به اینترنت اعتیاد دارند این در حالی است که این رقم در آمریکا تنها ۱۸ درصد است. مرکز اطلاعات چین اعلام کرده تقریباً نیمی از جمعیت آنلاین چین بین ۱۳ تا ۳۰ سال سن دارند. آمار و ارقام موسسات چینی حاکی از آن است که ۱۰ درصد کاربران جوان اینترنت از این اعتیاد در رنج هستند و در این میان ۷۰ درصد آنها مذکرند. به گفته دکتر تائو اعتیاد به اینترنت زمینه ساز مشکلات عمیق تر روحی و روانی در افراد است. تقریباً همه کودکان معتاد به اینترنت از مشکلات رفتاری در رنج هستند. این کودکان در آینده بیش از سایر همتایان خود در معرض اعتیاد به مواد مخدر^۸ هستند و ممکن است به راه های خلاف کشیده شوند. خودکشی در این افراد هم دور از انتظار نیست. اعتیاد به اینترنت علاوه بر افسردگی باعث می شود فرد در تعامل با دیگران هم دچار مشکل شود. بسیاری از معتادان به اینترنت از اختلالات خواب در رنج هستند. این افراد ارتباط خود را با خانواده و دوستان و آشنایان قطع کرده و تمام دنیای خود را به صفحه مانیتور محدود می کنند. اکثر افرادی که به اینترنت اعتیاد پیدا کرده اند با خانواده های خود مشکلات جدی دارند. برخلاف مواد مخدر اینترنت در فرد حساس وابستگی ایجاد نمی کند. دکتر تائو که در درمان ۷۰ درصد معتادان به اینترنت موفق بوده در این خصوص می گوید: (اعتیاد به اینترنت در حال حاضر نسبت به چند سال اخیر خیلی کمتر شده. با وجود این اکنون توجهات بسیاری به این مساله جلب شده. زمانی که من در سال ۲۰۰۵ این کلینیک را تاسیس کردم اولین نفر در چین بودم. اما در حال حاضر صد ها کلینیک برای درمان اعتیاد به اینترنت در چین تاسیس شده است. (مهري رحمانی، ۱۳۹۴).

طبقه بندی تکنولوژی:

الف) تکنولوژی جدید: یک تکنولوژی جدید هر نوع تکنولوژی جدیداً تولید یا اجرا شده ای است که اثری بارز و مشخص بر روش تولید کالاها یا ارائه خدمات به وسیله یک شرکت دارد. لزومی ندارد که این تکنولوژی برای دنیا جدید باشد بلکه همین که برای شرکت، جدید باشد کافی است. تکنولوژی جدید اثری عمیق بر بهبود بهره وری و حفظ جایگاه رقابتی یک شرکت دارد. نمونه چنین تکنولوژی ای یک نرم افزار کامپیوتری جدید است که می تواند نقشه های مهندسی ترسیم کند و جایگزین ترسیم دستی شود.

ب) تکنولوژی نوظهور: یک تکنولوژی نوظهور هر نوع تکنولوژی است که هنوز به طور کامل تجاری و به بازار عرضه نشده است. اما ظرف حدود پنج سال آینده این چنین خواهد شد. ممکن است در حال حاضر کاربرد آن محدود باشد اما انتظار می رود در آینده به شکلی قابل ملاحظه تکامل یابد. نمونه های تکنولوژی های نوظهور عبارتند از مهندسی ژنتیک^۹، نانو تکنولوژی^{۱۰}، ابررسانایی^{۱۱} و این تکنولوژی ها می توانند موجب بروز تغییراتی بزرگ در نهاد های اجتماعی و در خود اجتماع شوند.

پ) تکنولوژی پیشرفته: به تکنولوژی های مدرن یا پیچیده اطلاق می شود. اگر شرکتی ویژگی های زیر را دارا باشد، آنگاه آن را شرکت بهره مند از تکنولوژی پیشرفته می نامند.

۱- از کارکنان با تحصیلات بالا استفاده می کند.

۲- تکنولوژی اش با سرعت بیشتری از دیگر صنایع در حال تغییر است.

۳- با نوآوری تکنولوژیک رقابت می کند.

۴- بودجه تحقیق و توسعه آن بالاست.

6	Inter Active Corp	7
6	Dugs	8
6	Genetic Engineering	9
7	Nano technology	0
7	Superconductivity	1

۵- می تواند از تکنولوژی برای رشد سریع استفاده کند.

برخی شرکت های پیشرفته ممکن است از تکنولوژی فوق پیشرفته استفاده کنند

(ت) تکنولوژی بسیط: واژه تکنولوژی بسیط به آن دسته از تکنولوژی های اطلاق می شود که در بخش های بزرگی از جامعه انسانی گسترده شده اند. بسیاری از صنایع که ویژگی های زیر را دارند از این نوع تکنولوژی استفاده می کنند:

۱- آنها از کارکنانی با سطح آموزش یا مهارت نسبتاً پائین استفاده می کنند.

۲- آنها از عملیات دستی یا نیمه خودکار استفاده می کنند.

۳- مخارج تحقیقی آنها پائین است (زیر میانگین صنعت).

۴- پایه تکنولوژی مورد استفاده با ثبات است و چندان تغییر نمی کند.

۵- کالاها تولید شده عمدتاً از نوعی هستند که نیازهای اساسی انسان را تامین می کنند. نیازهایی چون غذا، مسکن، پوشاک و خدمات اساسی انسانی.

(ث) تکنولوژی متوسط: بین تکنولوژی های پیشرفته و تکنولوژی های بسیط قرار می گیرند. صنعت خودکار و کالاهای مصرفی از جمله نمونه هایی اند که از این نوع تکنولوژی بهره می گیرند.

(ج) تکنولوژی مناسب: از واژه تکنولوژی مناسب برای نشان دادن یک تناسب بین تکنولوژی مورد استفاده و منابع لازم برای بهره برداری

بهبود از آن استفاده می کنند. این تکنولوژی می تواند از هر سطحی باشد، بسیط متوسط یا پیشرفته.

(چ) تکنولوژی کدگذاری شده در مقابل تکنولوژی خاموش. یک تکنولوژی را می توان حفظ و به نحوی موثر میان کاربران منتقل کرد اگر به شکلی کدگذاری شده و رمزدار بیان شود، مانند یک نقشه مهندسی، یک فرم کدگذاری شده برای بیان شکل، بعد و قدرت تحمل یک کالا. تکنولوژی خاموش، دانشی است نامدون و نانوشته که به روشی یکسان برای گروهی از مردم بیان یا ارائه نمی شود. معمولاً بر پایه تجارب استوار است. طراحان این تکنولوژی آنهایی اند که دانش فنی مورد نظر را در اختیار دارند. برنامه ها و طرح های شاگردی و کارآموزی می توانند به عنوان وسیله ای برای انتقال دانش پنهان حوزه ها یا حرفه های خاص استفاده شوند. اگر تکنولوژی به شکل کدگذاری شده باشد انتقال آن ساده تر خواهد بود. (کتاب مدیریت تکنولوژی و نوآوری، ۱۳۹۰).

دانش و تکنولوژی

تکنولوژی، دانشی است که برای ساخت کالاها، ارائه خدمات و بهبود نحوه استفاده از منابع محدود و با ارزشمان، استفاده می شود. تکنولوژی نتیجه و پیامد توسعه دانش است. دانش، اطلاعات نیست، اما بر پایه میزان اطلاعات موجود بنا می شود. دانش، تمام آن چیزی است که فکر و ذهن آدمی توانسته است از میان حجم انبوه اطلاعات، به دست آورد و درک کند. تنها وقتی برای خلق چیزهای جدید، به راه انداختن یک سیستم یا ارائه یک خدمت، دانش به اجرا گذاشته می شود ما وارد قلمروی تکنولوژی می شویم. (کتاب مدیریت تکنولوژی و نوآوری، ۱۳۹۰).

تکنولوژی و کسب و کار

یک سازمان را می توان به عنوان وسیله ای برای معرفی یک یا چند تکنولوژی به جامعه قلمداد کرد. مقصود تحقق مجموعه ای از اهداف است. سطح تکنولوژی های مورد استفاده می تواند متفاوت باشد. از خیلی ساده گرفته تا تکنولوژی های فوق پیشرفته. اگر تولید را هر فعالیتی بدانیم که موجب تبدیل منابع به کالاها یا خدمات می شود. منابع عبارتند از منابع طبیعی، منابع انسانی و سایر منابع. شرکت های تجاری برای ایجاد و خلق سود تشکیل می شوند. در گذشته ارزش یک شرکت عمدتاً بر پایه و بر اساس میزان سرمایه و دارایی های فیزیکی اش نظیر زمین، ساختمان ها، تجهیزات و موجودی ارزیابی می گردید. امروزه ارزش واقعی یک شرکت بیشتر از ارزش دارایی های فیزیکی اش یا ارزش خالص دفتری اش ارزیابی می شود. بر اساس یافته های کوئین و

همکارانش^۲(۱۹۹۶) عقل و بصیرت سازمان های کنونی در چهر سطح فعالیت می کند. این سطوح بر اساس درجه اهمیتشان در زیر ارائه می شوند:

۱- معرفت شناختی یا ماهیت فنی: این سطح اساس نظم است. معرفت شناختی برای دست یابی به موفقیت های تجاری ضروری است اما ناکافی.

۲- مهارت زیاد یا دانش فنی: این سطح ترجمه آموخته های کتابی و تئوریک به اجرای موثر است.

۳- درک سیستم یا توجیه فنی: این سطح آگاهی از روابط علی معلولی سازنده و موجد یک نظم و دیسیپلین^۳ است.

۴- خلاقیت خود انگیزه یا دلیل محوری: این سطح خواست، انگیزه و انعطاف و قابلیت سازگاری لازم برای کسب موفقیت است. گروه های خلاق و دارای انگیزه خیلی بهتر از گروه های بهره مند از منابع مالی و فیزیکی عمل می کنند. (کتاب مدیریت تکنولوژی و نوآوری، ۱۳۹۰).

اعتیاد به اینترنت:

اعتیاد را به صورت ساده می توان بیماری مغزی تعریف کرد که در صورت درگیر کردن شخصی باعث می شود وی به صورت وسواس گونه از چیزی استفاده کند یا دست به کاری بزند، در حالی که این کار تأثیر بدی روی سلامت و موقعیت و عملکرد اجتماعی وی دارد. علیرغم کارهایی که در زمینه اعتیاد به اینترنت انجام شده است، هنوز پژوهشگران حتی در تعریف این اعتیاد هم با هم هماهنگ نیستند. مثلا راهنمای آماری و تشخیصی اختلالات ذهنی^۴ که مرجع معتبر پژوهشگران برای تعریف و تشخیص اختلالات روانپزشکی^۵ است، این اعتیاد را به درستی تعریف نکرده است. بیشتر پژوهشگران هنوز از پرسشنامه ای هشت سؤالی برای تشخیص اعتیاد اینترنتی اشخاص استفاده می کنند. این پرسشنامه در سال ۱۹۹۳ توسط کیمبرلی یانگ^۶ تنظیم شده است و در آن سؤالاتی از این دست وجود دارد: آیا از اینترنت به منزله وسیله ای برای فرار از مشکلات یا تخفیف اضطراب استفاده می کنید؟ آیا به خاطر اینترنت از رابطه با یک نفر یا یک موقعیت شغلی، تحصیلی یا حرفه ای خوب صرف نظر کرده اید؟ اما چنین به عنوان کشوری که مطابق آمارها ۱۲ میلیون معتاد به اینترنت دارد، منتظر تعریف شدن این اختلال نمانده است و سعی کرده است، تحقیقاتی عملی در این زمینه انجام دهد. (رحمانی، ۱۳۹۴).

کاپلان^۷ در سال ۲۰۰۲ این اختلال را چنین تعریف کرده است: نوعی استفاده از اینترنت که بتواند مشکلات روان شناختی، اجتماعی، درسی و یا شغلی در زندگی فرد ایجاد کند.

پیشینه سلامت روان:

با استناد به مجموع تحقیقات انجام گرفته در زمینه سلامت روان، هدف اساسی علم روانشناسی را می توان چنین گفت که ارتقا احساس سلامت در افراد آن جامعه می باشد، چرا که وجود این احساس در افراد آن جامعه، سبب بالا رفتن مناسب واکنشهای روانی، اجتماعی و شغلی آنها میگردد. چنانکه قبلا نیز گفته شد، سلامتی حالتی است که نه فقط به کارکردهای بدنی فرد، بلکه به بسیاری از جنبه های کارکرد روانی فرد نیز وابسته است. افرادی که مجبور به مواجهه با وقایع فشارزای هیجانی خیلی بالا از قبیل مرگ همسر هستند پس از زمان کوتاهی گرفتار مشکلات بسیار زیادی در زمینه سلامتی خویش میگردند. اما روان انسان همچنان میتواند در التیام بیماری ها تاثیر به سزایی داشته باشد. برخی افراد به سبب اراده بسیار بالای خود برای ادامه زندگی، میتوانند سلامتی خویش را دوباره باز یابند، در مقابل افرادی که منفعل تر هستند دچار افسردگی شده و در مقابل بیماری ها زودتر تسلیم

7	Qinn et al	2
7	Discipline	3
7	DSM	4
7	Psychiatric disorders	5
7	Kimberly Young	6
7	Köplan	7

میشوند. تعدادی از افراد نیز ممکن است با افکار خود آشکارا موجب رفتارهایی شوند که بر سلامتی فرد تأثیر بگذارد. (عسگری، ۱۳۹۸).

برای مثال برخی از افراد ممکن است به این جهت به سیگار کشیدن روی آورده یا ادامه دهند که در نتیجه مصرف آن باعث شود که سلامتی خود را به مخاطره بیاندازند یا مضرات مربوط به خطر های که با سیگار کشیدن آنها را تهدید میکند را انکار کنند و یا بر این باورند که سیگار در کنترل اضطراب به آنها کمک میکند. به این ترتیب، ملاحظه میشود که افکار^{۷۸} هیجانات^{۷۹} و انگیزه های رفتار^{۸۰} در فهم سلامتی و بیماری نقش محوری دارد. به طور کلی می توان گفت که رفتار افراد تابع تمامیت آن ها است و علل جسمی، روانی و اجتماعی دارد. دانشمندان به دو واژه تندرستی و روان درستی همواره توجه خاص داشته و در حیطه پزشکی^{۸۱} و روانشناسی کاربردهای فراوان دارند. به نظر میرسد که از وحدت مفاهیم تندرستی و روان درستی، مفهوم به وجود می آید. در این میان، هدف اصلی دانشمندان در زمینه های سلامت روانی مهمتری تحت عنوان روانشناسی و پزشکی، ارتقا احساس سلامت در افراد جامعه است. (عسگری، ۱۳۹۸).

ساراسون^{۸۲} (۱۳۸۱) نشان داده است که سلامت یک (ادراک شخصی) است که تحت تاثیر عوامل جسمانی، روان شناختی، اقتصادی و اجتماعی تغییر می پذیرد.

لوینسون و همکاران (۱۹۷۳) سلامت را اینگونه تعریف کرده اند: سلامت روان عبارتست از اینکه فرد، چه احساسی نسبت به خود، دنیای اطراف خود، محل زندگی و اطرافیان خود دارد. مخصوصا چگونگی سازش با دیگران و شناخت موقعیت مکانی و زمانی مناسب میباشد.

کارل منجر^{۸۳} (۱۹۷۳) به نقل از میلانی فر (۱۳۷۸) میگوید: سلامت روان عبارتست از سازش فرد با جهان اطراف خود با حداکثر توان به طوری که موجب شادی و استفاده مؤثر در زندگی شود.

کاپلان (۱۹۶۴) به نقل از شاملو (۱۳۷۸) بر آن شد که بر اساس طبقه بندی سطوح بهداشت عمومی که در سال ۱۹۵۳ توسط هیولوال^{۸۴} و گورنی کلارک^{۸۵} صورت گرفته بود، بهداشت روانی را نیز در سه سطح مورد بررسی قرار می دهد که عبارتند از: کاهش در میزان بروز اختلال روانی در یک جامعه، بوسیله مقابله کردن با شرایط آسیب زا، قبل از آنکه ایجاد شوند، که هدف آن، پیشگیری از بیمار شدن یک فرد خاص نیست، بلکه کوشش میکند که خطر ابتلاء به اختلالات را در کل جامعه مورد نظر کاهش دهد.

و در نهایت، این پژوهش سازه سلامت عمومی را بر پایه فرهنگ بزرگ روانشناسی لازاروس^۷ لچنین تعریف می کند: استعداد روان برای هماهنگی و مؤثر کارکردن در موقعیتهای دشوار و انعطاف پذیر بودن و توانایی داشتن برای بازیابی تعادل خود. (عسگری، ۱۳۹۸).

ابعاد مفهوم سلامت روان:

۱- داشتن رفاه و آرامش ذهنی.

۲- احساس خودتوانمندی، خودکارآمدی.

7	Thoughts	8
7	Emotions	9
8	Behavioral motivations	0
8	Medical	1
8	Srason	2
8	Levinson et al	3
8	Karl Menger	4
8	Hlewall	5
8	Gimey Clarke	6
8	Lazarus	7

۳- درک هم بستگی اجتماعی و خانوادگی.

۴- قدرت شناخت و خودآگاهی در تشخیص استعدادها و ظرفیت های بالقوه هوشی، عاطفی و اجتماعی خود.

۵- توانایی شناخت و حل مشکلات و استرس های زندگی.

۶- کارآمدی لازم و کافی در زندگی فردی و خانوادگی و اجتماع.

۷- تعامل، همکاری و مشارکت اجتماعی سازنده و موثر. (معاونت بهداشت تبریز، ۱۴۰۲).

معیارهای سلامت روانی:

معیارهایی برای کسب اطمینان از سلامت روانی وجود دارند، بعضی از این معیارها عبارت اند از:

(۱) تغذیه مناسب

(۲) ورزش منظم

(۳) کار و فعالیت در حد توان

(۴) معاشرت با دیگران

(۵) دانستن روش هایی برای ابراز وجود و عملی کردن آن ها

(۶) خواب کافی

(۷) شوخ طبعی و خنده رو بودن

(۸) توان مقابله با مشکلات

(۹) دانستن و به کارگیری روش های آرامش بخشدن زندگی

(۱۰) اهمیت دادن به زمان تفریح. (معاونت بهداشت تبریز، ۱۴۰۲).

مشخصات فرد سالم از بعد روانی، فردی دارای سلامت روانی است که:

۱. میتواند فعالیت روزمره خود را به خوبی انجام دهد(توانایی های خود را درحد واقعی ارزیابی کرده و به خود احترام می گذارند).

۲. با اعضای خانواده و اجتماع ارتباط و سازگاری خوبی داشته باشد(به حقوق دیگران احترام گذاشته و به آنها علاقمند شده و احترام و دوستی دیگران را جلب می کنند).

۳. از زندگی روزمره لذت می برند(تحت تاثیر عواطف، ترس، خشم، عشق یا گناه خود بطوری قرار نمی گیرند که زندگیشان پریشان شود).

۴. می توانند نیازهای زندگی خود را برآورده و برای دشواری های زندگی، راه حلی پیدا کنند. (این افراد به طور معقول احساس امنیت و کفایت دارند). (معاونت بهداشت تبریز، ۱۴۰۲).

براساس تعریف بهداشت روانی، سلامتی نه فقط فقدان بیماری و نقض عضو است، بلکه حالت رفاه کامل جسمانی، روانی و اجتماعی را نیز دربرمی گیرد. معمولا سلامت روانی خوب را میتوان از حضور ویژگی های زیر متوجه شد:

۱. درک خوب از واقعیت

۲. خود را خوب شناختن و آگاهی داشتن از احساسات درونی

۳. توانایی کنترل رفتار

۴. عزت نفس و ارزشمندی خود

۵. توانایی در ایجاد و حفظ روابط عاطفی با دیگران

۶. نگرش مثبت یا با برنامه به زندگی. (نصرتی، ۱۳۹۸).

روانپزشکان^۸ فردی را از نظر روانی سالم می دانند که تعادلی بین رفتارها و کنترل او در مواجهه با مشکلات اجتماعی وجود داشته باشد. از این دیدگاه انسان و رفتار های او در مجموع یک سیستم در نظر گرفته می شود که بر اساس کیفیات تاثیر و تاثر متقابل، متقابل عمل می کند. با این دید سیستمیک ملاحظه می شود که چگونه عوامل متنوع زیستی انسان بر عوامل روانی اجتماعی او اثر گذاشته است و بالعکس از آن تاثیر میپذیرد. به عبارت دیگر در بهداشت و تعادل روانی، انسان به تنهایی مطرح نیست، بلکه آنچه مورد بحث قرار می گیرد، پدیدهایی است که در اطراف او وجود دارد و بر جمع سیستم و نظام او تاثیر می گذارد و از آن متاثر می شود. (نصرتی، ۱۳۹۸).

عوامل مختل کننده سلامت روان:

عوامل مختل کننده سلامت روان عبارتند از :

الف) عوامل زیستی: تعدادی از عوامل زیستی، از طریق ژنها به نسل بعد انتقال مییابند مانند افسردگی بعد از زایمان مادران که قابل انتقال به فرزندان می باشد. تعدادی از عوامل زیستی، نیز بر کارکرد سیستم عصبی مرکزی اثر گذاشته و سلامت روانی فرد را به خطر می اندازد، مانند اختلال در ترشح غدد تیروئید که بر مغز اثر گذاشته و موجب کم طاقتی و عصبانیت فرد میشود .
ب) عوامل عاطفی و روانی: عامل اصلی مشکلات روانی ما، اختلالات^۹ و ذهنیات منفی^{۱۰} می باشد. عواملی همچون فشار روانی مستمر^{۱۱}، فضاهای عاطفی سرد^{۱۲} و جدایی^{۱۳}، تبعیض و بی محبتی موجب افسردگی، وسواس، بی خوابی، بی قراری^{۱۴} و اضطراب در افراد میشود.

پ) عوامل اجتماعی: خانواده و اجتماع در تأمین سلامت روانی افراد نقش بسزایی دارد. همانطور که، کمبودهایی در زمینه مسکن، شغل، تغذیه و عدم برخورداری از رفاه نسبی، همه بر سلامت روانی انسانها تاثیر میگذارند. (عسگری، ۱۳۹۸).

سطوح پیشگیری در بهداشت روانی:

الف) در پیشگیری اولیه، هدف مداخله، پیشگیری از شروع بیماری یا اختلال است به گونهای که احتمال وقوع آن را در مقطع زمانی خاصی کاهش یابد. این هدف، هنگامی بدست می آید که عوامل آسیب زا را از بین ببریم، و از انتقال و شیوع بیماری جلوگیری کنیم، عوامل خطرزا را کاهش دهیم، مقاومت را بالا ببریم و سلامتی را از طریق ایجاد شرایط محیطی مناسب افزایش دهیم.

ب) پیشگیری ثانویه: عبارت است از مداخله به موقع در شناخت و درمان سریع نشانه های یک بیماری یا یک اختلال با این هدف که از شیوع و گسترش آن (از نظر تعداد مواد) توسط کوتاه کردن مدت آن کاسته شود، بنابراین اهداف این کار شامل مراحل زیر میباشد :

۱- کاهش علائم اختلال (کم کردن درد و رنج).

۲- محدود کردن ادامه اختلال و رساندن آن به کمترین میزان شیوع.

ج) پیشگیری ثالثیه: عبارتست از کاهش عوارض جانبی یک بیماری یا اختلال اصلی که در حاشیه وجود دارد و اغلب ماهیت مزمن دارند. استفاده از فعالیتهای توانبخشی که افرادی را که مبتلا به بیماریهای مزمن روانی هستند، را قادر میسازد که با حداکثر تواناییهای جسمی، روانی و اجتماعی خود فعالیت کنند. (عسگری، ۱۳۹۸).

8	Rychiatrists	8
8	Disorders	9
9	Negative mindsets	0
9	Constant mental pressure	1
9	Cold emotional spaces	2
9	Separation	3
9	Restlessness	4

مبانی نظری تحقیق:**نظریه ها، رویکردها، مدل ها و الگوهای مرتبط با تکنولوژی:**

مدل پذیرش تکنولوژی:

در سال ۱۹۸۹ فرد دیویس و همکارانش^۵مدلی را با عنوان «مدل پذیرش تکنولوژی» ارائه کردند که علل پذیرفته نشدن تکنولوژی توسط کاربران را روشن می‌سازد (لازم به ذکر است، منظور دیویس از تکنولوژی، کلیه فناوری‌های مربوط به رایانه و وسایل الکترونیکی است). مدل پذیرش تکنولوژی دو عامل اصلی را در استفاده کاربران از تکنولوژی مهم می‌داند. عامل اول و مهم‌تر عبارت است از «سودمندی درک شده»؛ به این معنا که کاربر باید احساس کند فناوری مورد نظر در انجام کارها او را یاری می‌کند و برای وظایف شغلی‌اش مفید است. عامل دوم در میزان پذیرش تکنولوژی، «سهولت کاربرد درک شده» است؛ به این معنا که کار کردن با ابزار باید برای کاربر بسیار ساده باشد. وسایلی که کار با آن‌ها پیچیده و دشوار باشد، مورد پذیرش واقع نمی‌شوند. دیویس بیان می‌کند، عوامل بسیاری نیز وجود دارند که روی این دو عامل، یعنی «سودمندی درک شده» و «سهولت کاربرد درک شده» تأثیر می‌گذارند. عامل دیگری که در پذیرش تکنولوژی مؤثر است «قصد استفاده از تکنولوژی» است. به این معنا که کاربر در استفاده از تکنولوژی باید قصد و برنامه داشته باشد. طرح و برنامه فرد برای بالا بردن بازده کارش، در پذیرش تکنولوژی تأثیر بزرگی دارد. همان‌طور که گفته شد، متغیرهای متعددی ممکن است روی سودمندی و سهولت درک شده و در نهایت استفاده از تکنولوژی تأثیر بگذارند. یکی دیگر از این عوامل، ویژگی‌های ابزار است. بسیاری از دستگاه‌ها خیلی سریع دچار نقص و مشکل می‌شوند و به تعمیر نیاز دارند. اگر وضعیت دستگاه به این صورت باشد، کاربران انگیزه خود را برای استفاده از آن از دست می‌دهند. بنابراین، هنگام خرید باید به این نکته توجه کرد. (دفتر انتشارات و فناوری آموزش و پرورش، ۱۳۹۷).

نظریه ها، رویکردها، مدل ها و الگوهای مرتبط با سلامت روان:

نظریه رفتاری

این نظریه براساس مطالعات شرطی سازی کنشگر تکیه دارد که در آن شخص رفتار مشخصی را انجام می‌دهد و سپس برای انجام این رفتار پاداش می‌گیرد. مثلاً یک دانش آموز زمانیکه در برخورد با دیگر دانش آموزان احساس خجالت و ترس کند، در نتیجه از صحبت کردن با دیگران امتنا کرده تا بتواند از اضطراب ناشی از آن خود را دوری نگهدارد که برای او عمل پاداش دهنده‌های است. از جهت این که

مواد، الکل، قمار، اینترنت و غیره پاداش عاطفی، هیجانی و جسمانی و مانند آن دارند و به عنوان شیوه‌های فرار از موقعیت در نظر گرفته میشود. اگر فرد این را بداند که چیزی مانند اینترنت توانایی این را دارد که شرایطی بهتری فراهم کند، تا بتواند از واقعیت فرار کند، احتمال می‌رود در آینده به این کار مبادرت ورزید این کار برای او عامل تقویت کننده خواهد بود و به صورت چرخ های عمل کرده و باعث

افزایش رفتار خواهد شد. بنابراین علت اصلی در اینترنت و موضوعات وابسته به آن تقویتی است که فرد از آن دریافت میکند. اولین بار که فرد استفاده از اینترنت را تجربه می‌کند با پاسخ‌های که از آن دریافت میکند، مورد تقویت قرار می‌گیرد و باعث تکرار آن عمل میشود سپس منجر به تکرار آن عمل جهت به دست آوردن همان پاسخ شرطی میشود این نوع شرطی سازی ممکن است به جنبه‌های مختلف بستگی داشته باشد، مثلاً صدای رایانه، احساس لمس صفحه کلید و مانند آن گسترش یابد. تقویت کننده‌های ثانویه نیز به نوبه خود به عنوان نشانهای برای رشد نشانگان اعتیاد و حفظ نشانگان همراه آن عمل می‌کند. نظریه شرطی سازی کنشگر که توسط اسکینر مطرح شد بیان میدارد اگر رفتاری با تقویت مثبت یا پاداش توأم باشد، آن رفتار در مجموعه رفتارهای

فرد ایجاد گشته تحکم مییابد. براوان و همکاران (۱۹۸۹) با توجه به اصول تقویت مثبت که در نظریه شرطی شدن فعال مطرح است پس از بررسی ۱۲ بازی به این نتیجه رسیدند که طراحان بازیهای رایانه ای به اصول شرطی کردن توجه داشته اند و در جریان یادگیری بازی دست به تقویت و پاداش بازیگران زدهاند. رفتار زمانی دامنه گستردهای از فنون و نظریات را در بر میگیرد که همگی بر مبنای این نظریه استوار باشند که رفتار اصولاً با پیامدهای آن جهت داده میشود. از دیدگاه این نظریه انسان موجودی پاسخ دهنده است که از طریق تجربه یاد گرفته است در مقابل انواع محرک ها عکس العمل نشان دهد. چنانکه هر رفتاری یاد گرفته شده است میتواند آن را از طریق بازآموزی با رفتاری جدید جایگزین کرد. مفهومی کلیدی در رفتاردرمانی، یادگیری است که به فرآیند تشکیل ارتباط بین الگوهای رفتاری و پیامدهای گوناگون آن اطلاق میشود. بنابراین کنترل کردن رفتار به میزان زیادی از طریق کنترل کردن پیامدهای آن ممکن میشود. در اینجا درمانگر تعیین میکند که چه عواملی رفتار نامطلوب را تقویت، و چه عواملی رفتار نامطلوب را تنبیه میکند و سپس با کم و زیاد کردن این تقویت توازن لازم را برای رفع مشکل ایجاد میکند. نظریه کارل یونگ:

فرآیندی که موجب یک پارچگی شخصیت انسان می شود، فردیت یافتن یا تحقق خود است. این فرآیند خود شدن، فرآیندی طبیعی است. خودپرورانی فرآیند یکپارچه کردن تمام قطب های متضاد مثل انیما^۴ (خصایص زنانه) و زن انیموس^۷ (خصایص مردانه) و همه نیروهای سایه چه ویرانگر و چه سازنده است. این فرآیند فردیت به معنی آن است که شخص تمام عناصر کارکردی را یکپارچه می کند، به طوری که هیچ یک از فرآیند های روانی از رشد باز نمی ایستند. افرادی که این فرآیند را پشت سر گذاشته اند، به خود پرورانی رسیده اند، پرسونای^۸ خود را به کمترین حد رسانده اند، از انیما یا انیموس خویش آگاه اند، و بین درون گرایی^۹ و برون گرایی^{۱۰} تعادل برقرار نموده اند. هر چهار کارکرد روان را به عالی ترین سطح رسانده اند. که این دستاورد بسیار مشکلی است. افراد خود پروانده می توانند با دنیا بیرونی و درونی خوشان ارتباط برقرار کنند. آنها برخلاف افراد روانپریش^{۱۱}، در دنیای واقعی زندگی می کنند و اقدامات موافق با آن را انجام می دهند. افراد خود پروانده، تصورات ناهشیار را به صورت مواد بالقوه برای زندگی روانی جدید در نظر می گیرند و هنگامی که این تصورات در رویاهای^{۱۲} و تأملات درون نگرانه آشکار می شوند، از آنها استقبال می کنند. (نصرتی، ۱۳۹۸).

روش تحقیق، جامعه آماری، حجم نمونه و ابزار گردآوری داده های تحقیق:

این پژوهش براساس ماهیت داده ها یک تحقیق کیفی، از نظر هدف تحقیق کاربردی و برحسب ابزار گردآوری داده ها یک تحقیق توصیفی می باشد. با توجه به اینکه تحقیق حاضر به روش توصیفی تحلیل انجام شده است و بر پایه مطالعات کتابخانه ای و اسنادی استوار است، لذا از ابزار فیش برداری اسناد معتبر، برای جمع آوری اطلاعات مورد نیاز استفاده شده است. در روش کتابخانه ای با مراجعه به کتب و مقالات فارسی و لاتین، بخشی از اطلاعات لازم جمع آوری گردیده و به علاوه از اینترنت به عنوان منبع اطلاعات روز علمی استفاده به عمل آمده و مقالات معتبر پژوهشی نیز مورد استفاده قرار گرفته اند.

محقق در این پژوهش از رویکرد کیفی استفاده نموده است. در این پژوهش برای پاسخگویی به سؤال پژوهش از روش پدیدار نگاری استفاده شده است. روش پدیدار نگاری را می توان برای پژوهش درباره هر جنبه از واقعیت طبیعی یا اجتماعی که افراد درباره آن برداشتی به دست آورده اند مورد استفاده قرار داد. جامعه آماری این پژوهش نیز، شامل جوانان ۱۵ الی ۳۰ سال شهر مشهد می باشد. مشارکت کننده های این پژوهش ۳ نفر از ۷ نفر زن و ۴ نفر از ۷ نفر مرد می باشند که انتخاب شده اند. محقق در

9	Anima	6	
9	Animus	7	
9	persona	8	
9	Introversion	9	
1	Extroversion	0	0
1	psycho	0	1
1	Dreams	0	2

تحقیق حاضر از نمونه گیری هدفمند استفاده نموده است. در نمونه گیری هدفمند، بخشی از جامعه، بر اساس قضاوت و نظر کارشناسی خود پژوهنده و یا تأیید افراد صاحب نظر، نمونه انتخاب می شود. این نمونه به گونه ای انتخاب شده است که تا حد امکان ویژگی های جامعه واقعی را داشته باشد.

در این پژوهش روش و ابزار گردآوری اطلاعات از طریق مصاحبه نیمه ساختار یافته می باشد، که هر مصاحبه بین ۴۵ تا ۶۰ دقیقه به طول انجامیده است. داده ها از طریق روش مقایسه ای موازی مورد تحلیل قرار گرفته و نتایج بدست آمده از مصاحبه، جمع آوری، ثبت و به روش تفسیری از طریق تدوین جدول راهنما و استخراج نکات کلیدی، کدگذاری باز، کد مولفه و در قالب مضامین عمده دسته بندی گردیده اند.

یافته ها:

مشخصات مصاحبه شوندهگان

شماره جدول	سن	جنسیت	وضعیت تحصیلی	وضعیت تاهل
جدول یک	۲۰	مرد	دانشجو	مجرد
جدول دو	۲۱	مرد	دانشجو	مجرد
جدول سه	۲۳	مرد	دانشجو	مجرد
جدول چهار	۲۷	زن	کارشناس	متاهل
جدول پنج	۱۵	زن	دانش آموز	مجرد
جدول شش	۳۰	زن	کارشناس	متاهل
جدول هفت	۲۵	مرد	دانشجو	مجرد

جدول شماره یک

ردیف	سوال	نکات کلیدی	کدباز	مولفه	ابعاد
۱	به نظر شما تاثیر تکنولوژی بر سلامت روان شما چه مقدار است؟	بستگی دارد بعضی زمان ها تکنولوژی انسان را آرام می کند و حال انسان را بهتر می کند و دقیقا برعکس گاهی اوقات باعث آشفتگی انسان می شود و دوست داری از تکنولوژی دوری کنی.	آرام- آشفتگی- دور بودن از تکنولوژی	اخباری که می تواند در حال خوب یا بد افراد موثر باشد.	تکنولوژی
۲	احساس عمده شما پس از فاصله گرفتن از تکنولوژی چیست؟	زیاد مهم نیست برای مثال اگر همین الان اینستاگرام را از من بگیری چیز زیادی را از دست ندادم.	فاقد اهمیت بودن- دوری از اینستاگرام	وابسته نبودن به شبکه های مجازی	سلامت روان
۳	تفاوت بین روزهایی که با تکنولوژی و روزهایی که بدون تکنولوژی شروع میشود، چیست؟	بسیار متفاوت است گاهی اوقات میخواهی درس بخوانی و نباید سمت تکنولوژی رفت اما گاهی	درس خواندن- بیکاری-	بسته به اینکه در روز قبل چه	سلامت روان

	برنامه ای ریختی، شروع روز جدید متفاوت خواهد بود.	بازیابی مغز	اوقات بیکاری و باعث سرگرمی خواهد شد، اما در آخر بنظر من روز را باید بدون تکنولوژی شروع کرد تا مغز انسان بازیابی بشود و بعد اگر لازم بود به سراغ تکنولوژی رفت.		
تکنولوژی	دلایل استفاده از تکنولوژی تاثیر زیادی بر روحیه شخص دارد.	تکنولوژی مفید- تکنولوژی مخرب	بله، زیرا در زندگی مفید است. البته بستگی به خود فرد و موارد استفاده هم دارد، چنانچه مخرب بود باید کنار گذاشته شود.	۴	آیا تکنولوژی را بخشی جدایی ناپذیر از زندگی خود می دانید؟
سلامت روان	علاقه فرد بر فضاهای باز شلوغ و در اجتماع بودن.	طبیعت گردی- زندگی در شهر- تنهایی- اتاق- کوهسنگی	به شخصه آدم طبیعت گردی نیستم و زندگی توی شهر برای من بهتر و راحت تر هست. من شهرگردی را به طبیعت گردی ترجیح میدهم. اما بین اینکه تنها در اتاقم باشم یا تنها بیرون مثلا کوهسنگی باشم، گزینه دوم را قطعاً انتخاب میکنم.	۵	احساس شما پس از یک روز طبیعت گردی چه تفاوتی با یک روز عادی در شهر دارد؟

جدول شماره دو

ردیف	سوال	نکات کلیدی	کدباز	مولفه	ابعاد
۱	به نظر شما تاثیر تکنولوژی بر سلامت روان شما چه مقدار است؟	تکنولوژی بدلیل اینکه امکانات را به من هدیه می دهد در نتیجه برای من تاثیری مثبت در سلامت روانم دارد و حال خوبی را تجربه می کنم.	امکانات-تاثیر مثبت-سلامت روان-حال خوب	قرار دادن تکنولوژی بعنوان وسیله برای راحتی در زندگی فرد.	تکنولوژی
۲	احساس عمده شما پس از فاصله گرفتن از تکنولوژی چیست؟	احساس کمبود امکانات می کنم و احساس کمبود ارتباطات می کنم زیرا بیشتر ارتباطات من بوسیله تکنولوژی است.	کمبود امکانات- کمبود ارتباطات	قرار گرفتن در موقعیتی مشابه به سوال و بی	سلامت روان

	علاقگی نسبت به آن محیط.				
۳	تفاوت بین روزهایی که با تکنولوژی و روزهایی که بدون تکنولوژی شروع میشود، چیست؟	روز هایی که بدون تکنولوژی شروع میشه انسان بالذات به دنبال آرامش، تمرکز روی اهداف، حال خوب و...است اما روز هایی که با تکنولوژی شروع میشود بیشتر انسان به دنبال درس و شغل و کار و اشفتگی را در پی دارد. ترجیحم اینست که حداقل ۲ ساعت اول روزم را بدون تکنولوژی شروع کنم.	آرامش- تمرکز بر اهداف- حال خوب- درس- اشفتگی- کار	مقایسه دقیق روز هایی که با تکنولوژی بدون تکنولوژی شروع می شود.	سلامت روان
۴	آیا تکنولوژی را بخشی جدایی ناپذیر از زندگی خود می دانید؟	بله، زیرا تکنولوژی محیط را ایجاد کرده که برای بررسی یک مطلب علمی نخواد برم کتابخونه دنبال اون مطلب بگردم و با یک سرچ ساده بتونم در کمترین زمان به جواب برسم.	محیط- بررسی مطلب علمی- سرچ ساده- کمترین زمان	لذت بردن از سهولت و جمع کردن زمان برای خود.	تکنولوژی
۵	احساس شما پس از یک روز طبیعت گردی چه تفاوتی با یک روز عادی در شهر دارد؟	آرامش روانی بیشتری دارم. شاید در ۷۰ سالگی یک هفته از همه چی دور بشوم و بروم به دل طبیعت اما فعلا نمی توانم همچنین کاری را انجام بدهم.	آرامش روانی- ۷۰ سالگی- دل طبیعت	تجربه طبیعت گردی.	سلامت روان

جدول شماره سه

ردیف	سوال	نکات کلیدی	کدباز	مولفه	ابعاد
۱	به نظر شما تاثیر تکنولوژی بر سلامت روان شما چه مقدار است؟	اگر میانه روی در آن باشد بسیار عالی است حتی کمک کننده به سلامت روان می تواند باشد. زیاده روی استفاده از تکنولوژی می تواند باعث آسیب به بدن و مغز و روح شما بشود.	میانہ روی- کمک کننده- سلامت روان- آسیب- مغز- روح	شناخت کامل تکنولوژی بوسیله رشته دانشگاهی فرد.	تکنولوژی
۲	احساس عمده شما پس از فاصله گرفتن از تکنولوژی چیست؟	احساس میکنم از دنیا عقب افتاده ام و حال خوبی ندارم.	عقب افتادگی-	کاربرد تکنولوژی در	سلامت روان

	زندگی شخصی و زندگی کار فرد.	دنیا- حال بد			
۳	تفاوت بین روزهایی که با تکنولوژی و روزهایی که بدون تکنولوژی شروع میشود، چیست؟	من روز هایم با تکنولوژی شروع می شود اما روز هایی که بدون تکنولوژی شروع می شود حالم در آن روز خوب نیست.	تکنولوژی - حال بد	انس گرفتن با تکنولوژی در زمینه های خاص.	سلامت روان
۴	آیا تکنولوژی را بخشی جدایی ناپذیر از زندگی خود می دانید؟	قطعا زیرا من کارم با تکنولوژی است	کار- تکنولوژی	کسب درآمد از تکنولوژی.	تکنولوژی
۵	احساس شما پس از یک روز طبیعت گردی چه تفاوتی با یک روز عادی در شهر دارد؟	احساس تخلیه انرژی دارم. روزهایی که در شهر هستم دچار روزمرگی می شوم اما روز هایی که به طبیعت میروم انرژی زیادی را جذب می کنم و حالم به مراتب بهتر است.	تخلیه انرژی- روزمرگی- طبیعت- انرژی زیاد- جذب کردن- حال خوب	هر از گاهی فرد نیاز دارد به طبیعت برود و این بسیار کمک کننده به روح خود است.	سلامت روان

جدول شماره چهار

ردیف	سوال	نکات کلیدی	کدباز	مولفه	ابعاد
۱	به نظر شما تاثیر تکنولوژی بر سلامت روان شما چه مقدار است؟	تکنولوژی بعضی مواقع در زندگی ام مثبت ظاهر شده و بعضی مواقع منفی، در مواقعی که مثبت واقع شده باعث آموزش شده و در روزهایی که منفی واقع شده باعث شده باعث انحراف ذهن میشود.	تکنولوژی- مثبت- آموزش- منفی- انحراف ذهن	گردش در اینستاگرام و دچار خطاهای عملی در زندگی گشتن.	تکنولوژی
۲	احساس عمده شما پس از فاصله گرفتن از تکنولوژی چیست؟	احساس کمبود میکنم زیرا تکنولوژی با زندگی ما در هم آمیخته شده است و خیلی سخت است و قابل تصور نیست.	احساس کمبود- درآمیخته- غیرقابل تصور	استفاده مرتب از تکنولوژی و دیدن تاثیرات مثبت آن در زندگی شخصی.	سلامت روان

۳	تفاوت بین روزهایی که با تکنولوژی و روزهایی که بدون تکنولوژی شروع میشود، چیست؟	بستگی به حس و حال آن روز دارد، گاهی اوقات که با انرژی بیدار می شوم اصلا به فکر استفاده از گوشی نیستم اما روزهایی که بی انرژی هستم حالا بدلیل اینکه روز قبل شدید خسته هستی، دوست داری روز را با گوشی شروع کنی و سرگرم شوی.	انرژی بالا- گوشی- بی انرژی- خستگی- سرگرمی	تاثیر روز قبل بر استفاده از تکنولوژی.	سلامت روان
۴	آیا تکنولوژی را بخشی جدایی ناپذیر از زندگی خود می دانید؟	قابل جدا شدن هست اما سخت است و در من وابستگی ایجاد نکرده است.	سخت- وابستگی	تمرین هایی در کاهش استفاده از تکنولوژی داشته است.	تکنولوژی
۵	احساس شما پس از یک روز طبیعت گردی چه تفاوتی با یک روز عادی در شهر دارد؟	احساس آرامش و حس رضایت دارم، با دیدن درختان و پرندگان حال درونی ام بسیار خوب است و این روز را به روز عادی در شهر همیشه ترجیح می دهم.	آرامش- رضایت- حال درونی خوب	به روستا رفتن و ایجاد حس مثبت در فرد.	سلامت روان

جدول شماره پنج

ردیف	سوال	نکات کلیدی	کدباز	مولفه	ابعاد
۱	به نظر شما تاثیر تکنولوژی بر سلامت روان شما چه مقدار است؟	تاثیری زیادی در سلامت روانم دارد، همیشه تاثیر یکسانی ندارد گاهی اوقات مثبت و گاهی اوقات منفی است.	سلامت روان- مثبت- منفی	استفاده های به موقع از تکنولوژی و بالعکس	تکنولوژی
۲	احساس عمده شما پس از فاصله گرفتن از تکنولوژی چیست؟	بسیار سخت است زیرا با تکنولوژی انس گرفتم و فاصله گرفتن از تکنولوژی حس منفی در من ایجاد خواهد کرد.	سخت- انس گرفتن- منفی	خاطرات بد از فاصله گرفتن از تکنولوژی	سلامت روان
۳	تفاوت بین روزهایی که با تکنولوژی و روزهایی که بدون تکنولوژی شروع میشود، چیست؟	بسیار متفاوت است روزهایی که با تکنولوژی شروع می شود دچار وابستگی شدید نسبت به تکنولوژی هستیم اما ترجیح من این هست که روزام را بدون تکنولوژی شروع کنم.	وابستگی شدید- بدون تکنولوژی	استرس و اضطراب در روزهایی که با تکنولوژی شروع می شود.	سلامت روان

۴	آیا تکنولوژی را بخشی جدایی ناپذیر از زندگی خود می دانید؟	بله شاید بتونم در زندگی ام تکنولوژی را کمتر بکنم اما هیچ وقت نمیتونم کاملا قطعش بکنم.	کاهش تکنولوژی- عدم قطع تکنولوژی	بهره گیری از تکنولوژی در موارد درسی.
۵	احساس شما پس از یک روز طبیعت گردی چه تفاوتی با یک روز عادی در شهر دارد؟	حالم بسیار بهتر است اون لحظه نسبت به روز عادی که در شهر هستیم.	حال خوب	احساس نشاط در روزی که فرد طبیعت گردی داشته است.

جدول شماره شش

ردیف	سوال	نکات کلیدی	کدباز	مولفه	ابعاد
۱	به نظر شما تاثیر تکنولوژی بر سلامت روان شما چه مقدار است؟	قطعا در زندگی ام تاثیر گذار است اما برای من در حد ضعیف تاثیر گذار است.	زندگی- تاثیرگذار- ضعیف	دیدن توانایی کاهش استفاده از تکنولوژی در شخص	تکنولوژی
۲	احساس عمده شما پس از فاصله گرفتن از تکنولوژی چیست؟	احساس خاصی ندارم زیرا وابستگی در من ایجاد نکرده است.	احساس خاص- وابستگی	به کار گیری در مواقع لزوم و هدر ندادن تایم در زندگی.	سلامت روان
۳	تفاوت بین روزهایی که با تکنولوژی و روزهایی که بدون تکنولوژی شروع میشود، چیست؟	خیلی متفاوت است، روزهایی که با تکنولوژی شروع میشود بیشتر وقتم را خواهد گرفت و به بسیاری از کارهایم نمیرسم.	گرفتن وقت- نرسیدن به کارها	شناخت کافی از ابزار های تکنولوژیکی و شناخت کافی از خود	سلامت روان
۴	آیا تکنولوژی را بخشی جدایی ناپذیر از زندگی خود می دانید؟	بله بدون تکنولوژی نمیشود زندگی کرد، تکنولوژی باعث میشود یک زمان طولانی خیلی کم محاسبه بشود برای مثال وقتی در مسافرت هستی و به خانواده زنگ میزنی.	زمان- طولانی- کم- خانواده	استفاده کاربردی از تکنولوژی در مسافرت های خارجی و بهره گیری از آن و تماس با خانواده.	تکنولوژی
۵	احساس شما پس از یک روز طبیعت گردی چه تفاوتی با یک روز عادی در شهر دارد؟	روزهایی که در طبیعت هستم احساس آرامش، انرژی بیشتر، سرحال هستم. روزهایی که در شهر هستم	طبیعت- آرامش- انرژی- بیشتر-	زنگ زدن فامیل و دادن خبر بد به شخص و دگرگونی حال	سلامت روان

	شخص در آن روز.	سرحال بودن- اخبار	بسته به اخبار متفاوت می تواند حال روز ما را دچار تغییر بکند.	
--	----------------	-------------------	--	--

جدول شماره هفت

ردیف	سوال	نکات کلیدی	کدباز	مولفه	ابعاد
۱	به نظر شما تاثیر تکنولوژی بر سلامت روان شما چه مقدار است؟	بسیار زیاد، استفاده از تکنولوژی باعث استرس و اضطراب و دوری خانواده ها از هم دیگر می شود.	بسیار زیاد- استرس- اضطراب- دوری خانواده ها	نچسبیدن طعم دورهمی های بچگی در دهه اخیر.	تکنولوژی
۲	احساس عمده شما پس از فاصله گرفتن از تکنولوژی چیست؟	احساس راحتی دارم، دغدغه هایم کمتر میشود و به کار های شخصی ام میرسم، بیرون میروم، اما کاملا نمیتوانم این دو را از هم جدا کنم.	احساس راحتی- دغدغه- کاهش کارهای شخصی	تلاش در کاهش استفاده از تکنولوژی در برهه ای از زندگی	سلامت روان
۳	تفاوت بین روزهایی که با تکنولوژی و روزهایی که بدون تکنولوژی شروع میشود، چیست؟	نگرانی، دغدغه در روزهایی که با تکنولوژی شروع نمیشود از بین میروند و در مجموع حال خیلی بهتری به نسبت دارم.	نگرانی- دغدغه- حال بهتر	وقت گذاشتن با خانواده در روزهای تعطیل و سعی بر استفاده نکردن از تکنولوژی	سلامت روان
۴	آیا تکنولوژی را بخشی جدایی ناپذیر از زندگی خود می دانید؟	بله نمیتوانم تکنولوژی را از زندگی ام جدا کنم. اگر الان ۷۰ درصد زندگی ام با تکنولوژی انس گرفته می توانم تا ۵۰ درصد کاهش بدهم.	انس گرفتن با تکنولوژی- کاهش استفاده از تکنولوژی	تماس گرفتن از ضرورات کار فرد است.	تکنولوژی
۵	احساس شما پس از یک روز طبیعت گردی چه تفاوتی با یک روز عادی در	بدلیل اینکه اکسیژن بیشتری و هوای تمیزتری به مغز انسان	اکسیژن بیشتر-	کوهنوردی سبک از	سلامت روان

شهر دارد؟	میرسه ناخودآگاه حال دل انسان خوب و شاداب تر میشود.	هوای تمیز- مغز انسان- حال خوب- شادابی	علائق شخص است.
-----------	---	--	-------------------

بحث و نتیجه گیری

با توجه به موضوع تحقیق حاضر که به بررسی تاثیر روانشناختی تکنولوژی بر سلامت روان جوانان ۱۵ الی ۳۰ سال شهر مشهد پرداخته شده است، لذا نتایج این تحقیق نشان می دهد که تکنولوژی بر سلامت روان تاثیر دارد و در طی مصاحبه های انجام شده به جدایی ناپذیر بودن تکنولوژی از زندگی جوانان رسیده ام، اما آنچه مشخص است دیدگاه درست در بین جوانان ۱۵ الی ۳۰ سال شهر مشهد که توانایی تشخیص، نگاهی ابزارگونه و تصمیم در مورد تکنولوژی دارند.

نکته دوم اینست که جوانان ۱۵ الی ۳۰ سال شهر مشهد به سلامت روان خود اهمیت داده و به درک بهره مندی از طبیعت بعنوان منشا انرژی و زندگی بخش رسیده اند و با تخلیه بار منفی افکار مورد آرامش و رضایت قرار گرفته اند.

سومین مطلب استخراج شده از مصاحبه های فوق، ایجاد احساس منفی در افرادی است که روز خود را با تکنولوژی شروع می کنند و ایجاد احساس مثبت در افرادی است که روز خود را بدون تکنولوژی شروع می کنند و از احساس های مثبت می توان به حس رضایت، کم دغدگی، نشاط، طراوت، تمرکز بر اهداف و... را میتوان نام برد.

و در آخر تکنولوژی بدلیل ایجاد حس نیاز در زندگی جوانان شهر مشهد با آنها اخت گرفته است و بیشتر آنها حس مثبتی در روان خود پس از فاصله گرفتن از تکنولوژی را ندارند، زیرا به تکنولوژی نیازمند هستند. نیازمندی ایجاد شده اگر در آن تعادل نباشد باعث آسیب به سلامت روان آنها خواهد شد و چنانچه به تعادل برسد توانایی شکوفایی وجودی جوانان شهر مشهد را نیز در پی خواهد داشت.

پیشنهادات

پیشنهادات علمی

با توجه به محدودیت های موجود در تحقیق با موضوع حاضر، لذا از پژوهشگر بعدی تقاضا می شود که موارد زیر را مورد بررسی قرار دهند:

- بررسی تاثیر شبکه های مجازی بر سلامت روان
- بررسی تاثیر تلویزیون بر خلق میانسالان
- بررسی تاثیر تلفن همراه بر میزان مصرف مواد مخدر در جوانان

پیشنهادات کاربردی

- آگاه سازی منطقی جوانان از عواقب بالای تکنولوژی بر سلامت روان آنها
- برگزاری کارگاه آموزشی رایگان توسط نهاد فرهنگی شهر مشهد
- تولید محتوای مرتبط و جذاب مطابق گروه مورد هدف در حوزه تاثیرات تکنولوژی بر سلامت روان

منابع

منابع داخلی

ایزی، ابوالفضل، غلامحسین زاده، مهسا. (۱۴۰۱). تاثیر تکنولوژی بر یادگیری و سلامت روح و روان. هفتمین کنفرانس ملی رویکرد های نوین در آموزش و پژوهش، ۲۴ و ۲۵ آذر ۱۴۰۱، مازندران، محمودآباد.

باقریان، مصطفی، لیاقتدر، محمد جواد، جواد پور، محمد، جعفری، مهدی. (۱۳۹۶). تاثیر اعتیاد به نرم افزار پیام رسان موبایلی و سلامت روان در بین دانشجویان تربیت بدنی. مجله اصول بهداشت روانی، دوره: ۱۹، شماره: ۵.

بهمنی راد، مریم، قدیمی، رضا. (۱۴۰۲). بررسی تأثیر آموزش مجازی در سلامت روان دانش آموزان. اولین کنفرانس بین المللی روانشناسی، علوم اجتماعی، علوم تربیتی و فلسفه، ۶۴۶۸۵-۱۲۱۱.

حسینی نژاد، محمد، حسینی نژاد، محمد حنیف، حسینی نژاد، رضا، حسینی نژاد، موسی. (۱۴۰۲). بررسی تکنولوژی آموزشی و دیگر عوامل تاثیر گذار بر ارتقای سطح انگیزه تحصیلی دانش آموزان. دوازدهمین کنفرانس تربیتی بین المللی روانشناسی، علوم تربیتی و سبک زندگی.

رحمانی، مهری، چگینی، علی، جیریانی، آرزو. (۱۳۹۴). بررسی رابطه اعتیاد به اینترنت و سلامت روان. کنفرانس بین المللی علوم انسانی، روانشناسی و علوم اجتماعی سال: ۱۳۹۴، دوره برگزاری: ۱.

سمواتی، مریم. (۱۴۰۱). بررسی انواع تکنولوژی های آموزشی و تاثیر آن ها در بهبود فرآیند آموزش و یادگیری. پنجمین همایش بین المللی روانشناسی، علوم تربیتی و مطالعات اجتماعی.

عسگری، بنفشه. (۱۳۹۸). پیش بینی اعتیاد به اینترنت با سبک های دلبستگی و سلامت روان.

مرادیان، مصطفی، عیلامی، معصومه. (۱۴۰۲). بررسی تاثیر رسانه ها بر سلامت روان افراد جامعه. اولین همایش ملی خانواده سالم، جامعه سالم، ۲۸ اردیبهشت ماه ۱۴۰۲.

نصرتی، حسن. (۱۳۹۸). مطالعه نقش تماشای فیلم های پورن در سلامت روان دانشجویان.

ولی زاده، بهنام، خواجه وند کاجی، سحر. (۱۴۰۰). تاثیرات رسانه های اجتماعی بر دانشجویان دانشگاه. دومین کنفرانس بین المللی فقه، حقوق، روانشناسی و علوم تربیتی در ایران و جهان اسلام.

منصور مومنی، کتاب مدیریت تکنولوژی و نوآوری. (۱۳۹۰).

منابع خارجی

Lederman, Reeva, Wadley, Greg, Gleeson, John, Bendall, Sarah, Alvarez-Jimenez, Mario. (2014). Moderated Online Social Therapy: Designing and Evaluating Technology for Mental Health. ACM Journals ACM Transactions on Computer-Human Interaction Vol. 21, No. 1.

Tabroni, Imam, Husniyah, Hasna, Sapitri, Lusi, Azzahra, Yunisa. (2022). Impact of Technological Advancements on The Establishment of Characteristics of Children. East Asian Journal of Multidisciplinary Research (EAJMR) Vol.1, No.1, 2022: 27-32.

Ferguson, Christopher J, Linda K, Kaye, Branley-Bell, Dawn, Markey, Patrick, Ivory, James D, Klisanin, Dana, Elson, Elson, Malte, Smyth, Mark, Lynn Hogg, Jerri, McDonnell, Dean, Nichols, Deborah, Siddiqui, Shahbaz, Gregerson, Mary, Wilson, June. (2022). Like This Meta-Analysis: Screen Media and Mental Health. American Psychological Association ISSN: 0735-7028.

Thieme, Anja, Hanratty, Maryann, Lyons, Maria, Palacios, Jorge, Fala Marques, Rita, Morrison, Cecilly, Doherty, Gavin. (2023). Designing Human-centered AI for Mental Health: Developing Clinically Relevant Applications for Online CBT Treatment. ACM Transactions on Computer-Human Interaction, Vol. 30, No. 2, Article 27. Publication date: March 2023.

Khalid, Junaid, Derek Weng, Qingxiong, Luqman, Adeel, Imran Rasheed, Muhammad, Hina, Maryam. (2023). After-hours work-related technology use and individuals' deviance: the role of interruption overload, psychological transition and task closure. Kybernetes. Emerald Publishing Limited 0368-492X DOI 10.1108/K-05-2020-0304

سایت ها

<https://pcoiran.ir/news/post/341/>

<https://iraniansocialworkers.ir/site/%D9%88%D8%B6%D8%B9%DB%8C%D8%AA-%D8%B3%D9%84%D8%A7%D9%85%D8%AA-%D8%B1%D9%88%D8%A7%D9%86-%D8%AF%D8%B1-%D8%A7%DB%8C%D8%B1%D8%A7%D9%86/>

<https://iranpa.org/%D8%B1%D9%88%D8%A7%D9%86%D8%B4%D9%86%D8%A7%D8%B3%DB%8C-%D8%AF%D8%B1-%D8%A7%DB%8C%D8%B1%D8%A7%D9%86-%D8%A8%D9%87-%DA%A9%D8%AC%D8%A7-%D8%B1%D9%87-%D9%85%DB%8C%D8%B3%D9%BE%D8%A7%D8%B1/>

<https://ivsa.ir/blog/ai/0-ai-chatbot-therapist-mental-health/>

[https://www.isna.ir/news/1402022012960/%D8%AA%DA%A9%D9%86%D9%88%D9%84%D9%88%DA%98%DB%8C-%DA%86%D9%87-](https://www.isna.ir/news/1402022012960/%D8%AA%DA%A9%D9%86%D9%88%D9%84%D9%88%DA%98%DB%8C-%DA%86%D9%87-%D8%AA%D8%A3%D8%AB%DB%8C%D8%B1%DB%8C-%D8%A8%D8%B1-%D8%B3%D9%84%D8%A7%D9%85%D8%AA-%D9%81%D8%B1%D8%AF%DB%8C-%D9%88-%D8%A7%D8%AC%D8%AA%D9%85%D8%A7%D8%B9%DB%8C-%D8%AF%D8%A7%D8%B1%D8%AF)

[https://www.isna.ir/news/1402022012960/%D8%AA%DA%A9%D9%86%D9%88%D9%84%D9%88%DA%98%DB%8C-%DA%86%D9%87-](https://www.isna.ir/news/1402022012960/%D8%AA%DA%A9%D9%86%D9%88%D9%84%D9%88%DA%98%DB%8C-%DA%86%D9%87-%D8%AA%D8%A3%D8%AB%DB%8C%D8%B1%DB%8C-%D8%A8%D8%B1-%D8%B3%D9%84%D8%A7%D9%85%D8%AA-%D9%81%D8%B1%D8%AF%DB%8C-%D9%88-%D8%A7%D8%AC%D8%AA%D9%85%D8%A7%D8%B9%DB%8C-%D8%AF%D8%A7%D8%B1%D8%AF)

http://jams.arakmu.ac.ir/browse.php?a_id=6234&slc_lang=fa&sid=1&ftxt=1&html=1

[https://www.mehrnews.com/news/5918691/%D8%B3%D9%84%D8%B3%D9%84%D9%87-%D8%B1%D9%88%DB%8C%D8%AF%D8%A7%D8%AF%D9%87%D8%A7%DB%8C-%D8%B0%D9%87%D9%86-%D8%B2%DB%8C%D8%A8%D8%A7-%D8%AF%D8%B1-%D8%AE%D9%88%D8%A7%D8%A8%DA%AF%D8%A7%D9%87-%D9%87%D8%A7%DB%8C-%D8%B9%D9%84%D9%88%D9%85-%D9%BE%D8%B2%D8%B4%DA%A9%DB%8C-](https://www.mehrnews.com/news/5918691/%D8%B3%D9%84%D8%B3%D9%84%D9%87-%D8%B1%D9%88%DB%8C%D8%AF%D8%A7%D8%AF%D9%87%D8%A7%DB%8C-%D8%B0%D9%87%D9%86-%D8%B2%DB%8C%D8%A8%D8%A7-%D8%AF%D8%B1-%D8%AE%D9%88%D8%A7%D8%A8%DA%AF%D8%A7%D9%87-%D9%87%D8%A7%DB%8C-%D8%B9%D9%84%D9%88%D9%85-%D9%BE%D8%B2%D8%B4%DA%A9%DB%8C-%D8%A8%D8%B1%DA%AF%D8%B2%D8%A7%D8%B1-%D9%85%DB%8C-%D8%B4%D9%88%D8%AF)

[https://www.mehrnews.com/news/5918691/%D8%B3%D9%84%D8%B3%D9%84%D9%87-%D8%B1%D9%88%DB%8C%D8%AF%D8%A7%D8%AF%D9%87%D8%A7%DB%8C-%D8%B0%D9%87%D9%86-%D8%B2%DB%8C%D8%A8%D8%A7-%D8%AF%D8%B1-%D8%AE%D9%88%D8%A7%D8%A8%DA%AF%D8%A7%D9%87-%D9%87%D8%A7%DB%8C-%D8%B9%D9%84%D9%88%D9%85-%D9%BE%D8%B2%D8%B4%DA%A9%DB%8C-](https://www.mehrnews.com/news/5918691/%D8%B3%D9%84%D8%B3%D9%84%D9%87-%D8%B1%D9%88%DB%8C%D8%AF%D8%A7%D8%AF%D9%87%D8%A7%DB%8C-%D8%B0%D9%87%D9%86-%D8%B2%DB%8C%D8%A8%D8%A7-%D8%AF%D8%B1-%D8%AE%D9%88%D8%A7%D8%A8%DA%AF%D8%A7%D9%87-%D9%87%D8%A7%DB%8C-%D8%B9%D9%84%D9%88%D9%85-%D9%BE%D8%B2%D8%B4%DA%A9%DB%8C-%D8%A8%D8%B1%DA%AF%D8%B2%D8%A7%D8%B1-%D9%85%DB%8C-%D8%B4%D9%88%D8%AF)

<https://www.mehrnews.com/news/5862306/%D8%AF%D8%B1-%D8%A2%DB%8C%D9%86%D8%AF%D9%87-%D9%86%D8%B2%D8%AF%DB%8C%DA%A9-%D9%86%DB%8C%D8%A7%D8%B2-%D8%A8%D9%87-%D9%85%D8%B1%D8%A7%DA%A9%D8%B2-%D8%B3%D9%84%D8%A7%D9%85%D8%AA-%D8%B1%D9%88%D8%A7%D9%86-%D8%A8%DB%8C%D8%B4%D8%AA%D8%B1-%D9%85%DB%8C-%D8%B4%D9%88%D8%AF>

<https://www.mehrnews.com/news/5862306/%D8%AF%D8%B1-%D8%A2%DB%8C%D9%86%D8%AF%D9%87-%D9%86%D8%B2%D8%AF%DB%8C%DA%A9-%D9%86%DB%8C%D8%A7%D8%B2-%D8%A8%D9%87-%D9%85%D8%B1%D8%A7%DA%A9%D8%B2-%D8%B3%D9%84%D8%A7%D9%85%D8%AA-%D8%B1%D9%88%D8%A7%D9%86-%D8%A8%DB%8C%D8%B4%D8%AA%D8%B1-%D9%85%DB%8C-%D8%B4%D9%88%D8%AF>

[https://arakmu.ac.ir/valiasrhos/fa/page/2158/%D8%B1%D9%88%D8%B2-%D8%AC%D9%87%D8%A7%D9%86%DB%8C-](https://arakmu.ac.ir/valiasrhos/fa/page/2158/%D8%B1%D9%88%D8%B2-%D8%AC%D9%87%D8%A7%D9%86%DB%8C-%D8%B3%D9%84%D8%A7%D9%85%D8%AA-%D8%B1%D9%88%D8%A7%D9%86%DB%8C)

[https://arakmu.ac.ir/valiasrhos/fa/page/2158/%D8%B1%D9%88%D8%B2-%D8%AC%D9%87%D8%A7%D9%86%DB%8C-](https://arakmu.ac.ir/valiasrhos/fa/page/2158/%D8%B1%D9%88%D8%B2-%D8%AC%D9%87%D8%A7%D9%86%DB%8C-%D8%B3%D9%84%D8%A7%D9%85%D8%AA-%D8%B1%D9%88%D8%A7%D9%86%DB%8C)

<https://eazphcp.tbzmed.ac.ir/Page/2669/%D8%AA%D8%B9%D8%B1%DB%8C%D9%81-%D8%A8%D9%87%D8%AF%D8%A7%D8%B4%D8%AA-%D8%B1%D9%88%D8%A7%D9%86.html>

[https://www.roshdmag.ir/fa/article/21033/%D9%85%D8%AF%D9%84-%D9%BE%D8%B0%DB%8C%D8%B1%D8%B4-](https://www.roshdmag.ir/fa/article/21033/%D9%85%D8%AF%D9%84-%D9%BE%D8%B0%DB%8C%D8%B1%D8%B4-%D8%AA%DA%A9%D9%86%D9%88%D9%84%D9%88%DA%98%DB%8C)

<https://www.roshdmag.ir/fa/article/21033/%D9%85%D8%AF%D9%84-%D9%BE%D8%B0%DB%8C%D8%B1%D8%B4-%D8%AA%DA%A9%D9%86%D9%88%D9%84%D9%88%DA%98%DB%8C>