

اعتیاد به گوشی هوشمند و آسیب‌های آن

پریسا مجذوب حسینی^۱، علیرضا جعفری^۲

^۱ کارشناس ارشد، گروه روانشناسی، دانشکده روانشناسی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد کرج، البرز، ایران.

^۲ استاد روانشناسی، گروه روانشناسی، دانشکده روانشناسی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد کرج، البرز، ایران.

نام نویسنده مسئول:

پریسا مجذوب حسینی

تاریخ دریافت: ۱۳۹۹/۶/۱۶

تاریخ پذیرش: ۱۳۹۹/۸/۲۱

چکیده

این پژوهش یک مقاله مروری است که در آن سعی شده موضوع اعتیاد به گوشی هوشمند و آسیب‌های آن مورد بررسی قرار گیرد.

پس از طرح مساله مفاهیم مورد تعریف قرار گرفته است و سپس به مرور مقالات، کتاب‌ها و منابعی در این زمینه پرداخته شده و آنگاه براساس آن‌ها استدلال‌های خود را بیان نموده و موضوع مورد بحث و نتیجه‌گیری قرار گرفته است.

واژگان کلیدی: آسیب، اعتیاد، گوشی هوشمند.

مقدمه

شما عاشق گوشی هوشمند خود هستید. این وسیله به شما امکان می‌دهد که به هر گوشه‌ای سرک بکشید، ایمیل‌هایتان را به راحتی در دسترس شما قرار می‌دهد و اجازه دارید که با دوستان دور و نزدیک خود در ارتباط باشید. چطور ممکن است این وسیله جذاب، زیان‌آور هم باشد؟ این که بخواهید یک سم‌زدایی کامل دیجیتال انجام بدهید و یا خیلی ساده، کم‌تر از گوشی استفاده کنید به خود شما بستگی دارد.

اعتیاد به اسمارت‌فون^۱ یک نگرانی واقعی است. به ویژه که مردم به طور روزافزونی در فعالیتهای روزانه خود به این وسیله وابسته شده‌اند. اگر شما هم به اسمارت‌فون خود چنین ارادت می‌دارید و فکر می‌کنید که به مرز اعتیاد نزدیک شده‌اید، به این ده نشانه توجه کنید:

۱. شما برای کسی که در همان اتاق شما هست، پیامک می‌فرستید؟
 ۲. تلفن را همه جا به دنبال خود می‌برید، حتی به رختخواب؟
 ۳. نمی‌توانید شماره تلفن هیچ یک از کسانی را که دوست دارید، به یاد بیاورید؟
 ۴. همراه با گوشی تلفن‌تان می‌خوابید؟
 ۵. شما نمی‌دانید که تلفن‌تان چطور خاموش می‌شود؟
 ۶. عزت نفس شما بستگی به این دارد که چه مقدار توجه یا لایک^۲ دریافت کرده باشید؟
 ۷. بیشتر از طریق اپ عکس گوشی خود به جهان نگاه می‌کنید تا با چشمانی که زیر ابروان شما قرار دارد؟
 ۸. اگر تلفن شما خارج از دید شما باشد، دچار وحشت می‌شوید؟
 ۹. ترجیح می‌دهید دیر کنید، تا بدون گوشی به جلسه و یا مهمانی بروید؟
 ۱۰. شما نمی‌توانید سرتان را از صفحه نمایش گوشی همراه‌تان برگردانید، حتی اگر یک فیلم یا برنامه تلویزیونی مورد علاقه شما در حال پخش باشد؟
- برخی از این علائم شاید به نظر اغراق‌آمیز و یا حتی مضحک به نظر برسند؛ اما آن‌ها شاخص‌هایی واقعی برای نشان دادن این هستند که سطح وابستگی شما به اسمارت‌فون‌تان در چه مرحله‌ای است (پوررستمی، ۱۳۹۴).
- اگر علامت یا علائمی از نشانه‌های بالا در شما نیز وجود دارد خواندن این مقاله را به شما توصیه می‌کنیم.

بیان مساله

یکی از ویژگی‌های اعتیاد پدیده‌ای است به نام افزایش سطح «تحمل» به این معنا که با گذشت زمان مقدار بیشتری از همان چیز نیاز دارید تا به همان حال مورد نظر برسید. بازخورد فوری و آنی که اسمارت‌فون‌ها ارائه می‌کنند، بسیار لذت‌بخش است و این کشش را در ما ایجاد می‌کنند که به طور مداوم به ایمیل‌ها و پیام‌ها توجه کنیم یا به شکلی وسواس‌گونه ببینیم که چه اتفاقی در دنیای مجازی در حال رخ دادن است. رفتن به دنبال کسب این لذت، نشانه‌ای است از اعتیاد به اسمارت‌فون. البته معنای این حرف این نیست که وابستگی زیاد به اسمارت‌فون‌ها، هیچ‌گونه ضرر و خطری ندارد. اختلال در تمرکز، خواب بی کیفیت و کم‌عمق و افزایش اضطراب، آسیب به روابط بین فردی و ارتباطی از پی آمدهای استفاده بیش از حد از اسمارت‌فون‌ها هستند. آمریکایی‌ها به طور متوسط روزانه ۵ ساعت از گوشی هوشمند خود استفاده می‌کنند. بخشی از این زمان صرف گشت و گذار در رسانه‌های اجتماعی می‌شود و بخشی دیگر صرف استفاده از برنامه‌های مفید، بازی‌ها و غیره می‌شود. ۵ ساعت زمان زیادی برای استفاده از تلفن همراه است، و در مورد خیلی از افراد این زمان حتی بیشتر است. واقعیت این است که محیط شما بر روی نحوه تفکر، احساس و واکنش شما نسبت به جهان اطرافتان، تاثیر می‌گذارد. در واقع این مسئله می‌تواند روی سلامت روان شما اثر بگذارد. تحقیقات نشان می‌دهند که استفاده بیش از حد از تلفن همراه بخصوص توسط کسانی که چند کار را با هم انجام می‌دهند، منجر به کاهش ماده خاکستری می‌شود که در واقع مسئول توانایی شما در تمرکز طولانی مدت است. این موضوع می‌تواند به افکار

¹ Smartphone

² Like

ناخوشایندی منجر شود و به علائم دیگر در افراد دارای شرایط روانی خاص بیانجامد. ماده خاکستری حدود ۴۰ درصد از حجم مغز را تشکیل می‌دهد و ۹۴ درصد اکسیژن آن را مصرف می‌کند. اغلب پردازش‌های مغزی در بخش خاکستری مغز انجام می‌شود و شبکه‌های مختلفی که توسط سلول‌های عصبی ساخته می‌شود و پیام‌های عصبی در آن‌ها به گردش در می‌آیند، در بخش ماده خاکستری جای دارند.

وقتی زمان زیادی را با دستگاه‌های همراه خود سپری می‌کنید، مغز شما تحت تاثیر قرار می‌گیرد و تغییر می‌کند. سلول‌های عصبی به طور مستقیم با هم تماس ندارند بلکه پیام‌های عصبی را از طریق انتقال‌دهنده‌هایی مانند سروتونین یا گابا منتقل می‌کنند. یک انتقال دهنده مهم عصبی نقش برجسته‌ای در هماهنگی شبکه‌های عصبی موضعی و عملکرد نواحی مغزی ایفا می‌کند، افرادی که به گوشی همراه خود عادت می‌کنند میزان انتقال‌دهنده عصبی گابا در مغز آن‌ها کاهش می‌یابد و این مسئله می‌تواند موجب اضطراب، افسردگی، تحریک‌پذیری و بی‌خوابی شود. این احساسات بدون دسترسی به تلفن همراه و رفع عادت مغز تسکین پیدا نمی‌کند. همچنین استفاده بیش از حد از تلفن همراه می‌تواند روی خلق و خوی شما هم تاثیر بگذارد. مطالعات نشان داده‌اند افرادی که هر روز ساعت‌ها از گوشی هوشمند خود استفاده می‌کنند، بیشتر در معرض افسردگی، اضطراب، بی‌خوابی و عدم تمرکز هستند. طبق گزارشی از این تحقیق، وقتی استفاده از تلفن همراه به یک اعتیاد تبدیل می‌شود، رفتار کاربر استراس‌زا و پرتنش می‌گردد. افرادی که به گوشی‌های هوشمند خود اعتیاد پیدا کرده‌اند، دائم مشغول بررسی و چک کردن آن هستند و وقتی این کار برایشان امکان‌پذیر نباشد، دچار اضطراب می‌شوند که می‌تواند باعث افسردگی شود. اگر در معرض چنین مشکلاتی قرار دارید، استفاده بیش از حد از گوشی همراه می‌تواند نشانه‌هایی را در شما ایجاد کند. در چنین مواردی، درمان دارویی به تنهایی کافی نیست، چون استفاده از تلفن همراه یک رفتار است و یکی از بهترین راه‌های مقابله با یک رفتار مخرب، جایگزین کردن رفتارها و عادت‌های مناسب به جای آن است (قنبری، ۱۳۹۸).

تعاریف

آسیب

آسیب چیست؟ یا به تعبیر دیگر یک مساله چه ویژگی‌هایی باید داشته باشد تا عنوان آسیب بر آن اطلاق شود؟ اساساً چه کسی تعیین می‌کند که چیزی آسیب است یا نه؟ پس ما با دو سؤال اولیه روبرویم: ویژگی‌های یک آسیب چیست؟ چه کسی تعیین می‌کند که یک آسیب چیست؟

قاعدتا در پاسخ به سؤال دوم خواهید گفت متخصصین علوم اجتماعی یا مددکاری و مانند آن، اما پرسش من ناظر به یک سطح پیشینی است یعنی مثلاً چرا اعتیاد یک آسیب دانسته می‌شود آیا منشأ چنین تعبیری آن نیست که عرف آن را مضر تشخیص می‌دهد اما مثلاً «سیگاری بودن» چنین عنوانی ندارد با آنکه امراض بسیاری را در پی می‌آورد؟ یعنی آسیب دانستن چیزی می‌تواند ناشی از یک تلقی عرفی باشد عوامل دیگری هم در این باره می‌توانند دخیل باشند مثلاً باورهای اخلاقی یا دینی هم می‌تواند تعیین‌کننده باشد (عباسی، ۱۳۸۷).

اعتیاد

هر نوع درگیر شدن و وابستگی به یک محرک که با وجود اثرات نامطلوبش برای ذهن ما خوشایند بوده و هر بار تجربه آن محرک، رغبت درونی ما را به تکرار آن تجربه بیشتر کند (شعبانعلی، ۱۳۹۸).

گوشی هوشمند

گوشی‌های هوشمند از نظر سخت افزاری قوی‌تر از گوشی‌های قدیمی هستند. به همین دلیل از سیستم عامل‌های پیشرفته‌تری هم بهره می‌برند. سیستم عامل‌هایی مثل اندروید و iOS برای همگان شناخته شده‌اند. ولی اندروید به دلیل رایگان بودن، در کشور ما بیشتر مورد استفاده قرار می‌گیرد.

از طرف دیگر، سیستم عامل آنقدر در پیشرفته شمرده شدن گوشی تاثیرگذار است، که خیلی‌ها گوشی را با نام سیستم عامل می‌شناسند. روی سیستم عامل‌های گوشی‌های هوشمند، نرم افزارهای متعددی را می‌توان نصب کرد. از همین رو، به امکانات آن گوشی می‌توان هر لحظه افزود. برای هر کاری هم ده‌ها و چه بسا صدها نوع نرم افزار وجود دارد که خیلی از آنها هم به رایگان

منتشر شده است. امروزه با اتصال گوشی‌های هوشمند به شبکه جهانی اینترنت، کارکرد آنها پیچیده‌تر و مفیدتر از قبل شده است. امروز با همین گوشی‌های هوشمند متصل به اینترنت، معنای دهکده جهانی بیشتر نمود پیدا کرده است. رشد وسایل ارتباطی بر بستر اینترنت، آن قدر زیاد است که تا چند سال آتی در هر کجایی که فکرش را بکنیم، اینترنت وجود خواهد داشت. گوشی‌های هوشمند را حتی از ظاهر آنها هم می‌توان تشخیص داد. رنگ و لعابی که چنین گوشی‌هایی دارند، نظر هر فردی را به خود جلب می‌کند. کسانی که تا به حال گوشی هوشمند نداشتند، با خرید یک گوشی هوشمند می‌فهمند که چرا دیگران ۲۴ ساعته این وسیله را از خود جدا نمی‌کنند. خلاصه اینکه، با استفاده از یک گوشی هوشمند، می‌توان به پیشبرد اهداف زندگی سرعت بیشتری بخشید. البته به شرطی که با نحوه درست استفاده کردن آن آشنا باشیم. مثلاً از اوقات مرده خود استفاده کنیم و با گوشی هوشمند خود مطالعه کنیم.

پیشینه تحقیق

در تحقیقی تحت عنوان پیگیری ارتباطات اینترنتی و اختلال مصرف گوشی هوشمند پنگشا و همکارانش (۲۰۱۸) دریافتند اگرچه موبایل هوشمند دستگاه قدرتمندی است که در تمام زمینه‌ها کاربرد دارد اما تعداد تحقیقات نگران‌کننده در مورد این وسیله روزافزون می‌باشد. گوشی‌های هوشمند ممکن است اثرات مضر روی مغز انسان و فرایندهای روانی مرتبط با آن داشته باشد. شواهد نشان می‌دهد که سیستم عامل‌های رسانه‌ای اجتماعی مانند واتس‌آپ^۳ و فیس‌بوک^۴ اگرچه ضروری هستند اما مسئله حیاتی این است که استفاده بیش از حد از آن‌ها مربوط به اختلال استفاده از گوشی‌های هوشمند است.

برای این منظور در مجموع ۲۲۹۹ نفر شرکت‌کننده پرسشنامه‌های اس.یو.دی^۵، واتس‌آپ، اختلالات فیس‌بوک، فومو و رضایت زندگی را تکمیل کردند. نتایج بدست‌آمده نشان داد که اس.یو.دی با اختلال مصرف واتس‌آپ ارتباط دارد و این ارتباط در جمعیت زنان بیشتر بود. علاوه براین فومو پیش‌بینی کرد به طور کامل بین رضایت از زندگی و استفاده بیش از حد از اس.یو.دی و واتس‌آپ ارتباط وجود دارد.

یافته‌های این مطالعه نشان می‌دهد که اگرچه استفاده از واتس‌آپ نقش مهمی در شناخت اس.یو.دی دارد، با توجه به نقش میانجیگری فومو^۶، کار کنونی ممکن است به برهم زدن نتایج متناقض در ارتباط بین رضایت از زندگی و استفاده از سایت‌های شبکه‌های اجتماعی کمک کند.

در تحقیقی دیگر تحت عنوان رابطه میان استفاده از گوشی‌های هوشمند و نشانه‌های روان‌پزشکی در نوجوانانی که به درمانگاه‌های روان‌پزشکی مراجعه می‌کنند سمیر فیرات^۷ و همکارانش (۲۰۱۸) دریافتند در تحقیقات روان‌پزشکی مشکلات استفاده از تلفن همراه یک مشکل مهم است که شیوع آن در میان نوجوانان بیشتر است و ما باید عوامل خطر را برای ایجاد چارچوب مداخله‌ای در ارتباط با این مشکل در نظر بگیریم. در این مطالعه هدف ما تعیین شیوع استفاده از گوشی‌های هوشمند و ارتباط آن با ویژگی‌های اجتماعی، نشانه‌های روان‌پزشکی و مشکلات تنظیم احساسات در نوجوانانی است که به کلینیک‌ها مراجعه می‌کنند. این مطالعه شامل ۱۵۰ نوجوان ۱۲ تا ۱۸ ساله بود که از گوشی‌های هوشمند استفاده می‌کردند، تمام شرکت‌کنندگان فرم اطلاعاتی سوشودموگرافیک^۸، پرسشنامه علائم مختصر، مقیاس مقررات و احساسات و مقیاس مشکل استفاده از تلفن همراه را پر کردند. نوجوانان دارای مشکلات بیشتر از دیگران دارای سطوح پایین تحصیلات مادری و خوددستیایی بودند. تجزیه و تحلیل رگرسیون نشان داد که عوامل پیش‌بینی کننده خطر استفاده از تلفن‌های هوشمند مشکل ساز عبارتند از: سوماتیزیشن^۹، حساسیت بین فردی و نشانه‌های خصومت. براساس نتایج بدست آمده به نظر می‌رسد روان‌پزشکان شیوع بالای استفاده از گوشی‌های هوشمند را

³ Whatsapp

⁴ Facebook

⁵ Sud

⁶ Foome

⁷ Sumeyrafirat

⁸ Sonodographic

⁹ Sumatization

مشکل ساز در نظر بگیرند. زیرا آنان ارتباط بین خصومت، نشانه‌های جسمی و حساسیت و اثرات این مشکل را بر عملکرد اجتماعی- علمی در هنگام ارزیابی و درمان نوجوانان مطرح می‌کنند.

در تحقیقی تحت عنوان استفاده از گوشی‌های هوشمند در نقاط توریستی کان جل وی و وی کنگتن^{۱۰} به این نتیجه رسیدند که گردشگران اغلب در حالی که از مقصد گردشگری بازدید می‌کنند از گوشی‌های هوشمند نیز استفاده می‌کنند در بسیاری از مطالعات عواقب استفاده از گوشی‌های هوشمند در این شرایط مورد بررسی قرار گرفته است. این مطالعه استفاده از گوشی‌های هوشمند را در مقاصد گردشگری به دلیل تعامل با همراهان و مسائل مربوط به تنوع اجتماعی و محیط مقصد یا محدوده زیبایی- شناسی آن مورد بررسی قرار می‌دهد. محدوده زیبایی‌شناختی به ابعاد تجربی مربوط است و به نشانه‌های مختلف بصری و شنیداری مرتبط است. این مطالعه با استفاده از تجزیه و تحلیل حداقل مربعات تقریباً ۲۴۶ پاسخ از گردشگران داخلی که از تایتانگ^{۱۱} در تایوان بازدید کرده‌اند انجام شده است. سهم گوشی‌های هوشمند در رضایت از سفر محدود است و اغلب محدود به برنامه‌های کاربردی است این بازدیدکنندگان از گوشی‌های هوشمند برای اهداف کاربردی و ارتباطی استفاده می‌کنند و محدوده زیبایی- شناختی به عنوان پیشگویی از استفاده از گوشی‌های هوشمند برای اهداف کاربردی و ارتباطی و تنها برای بازدیدکنندگان که بیش از یک بار از تایتانگ بازدید کرده‌اند عمل می‌کند. در تحقیقی تحت عنوان روابط نزدیک بین خوشه‌های علائم پی تی اس دی و استفاده از گوشی‌های هوشمند مشکل ساز دکتر اتکا کنتراکتور و همکارانش (۲۰۱۷) دریافتند پیامد سلامت روانی و عمومی پس از تجربه رویدادهای بالقوه آسیب‌پذیر شامل اختلال استرس پس از سانحه و رفتارهای اعتیادآور است. افراد مبتلا به شدت اضطراب مانند پی تی اس دی ممکن است در معرض خطر استفاده از گوشی‌های هوشمند بوده و با مشکل مواجه شوند ما روابط بین خوشه‌های علائم این اختلال و استفاده از گوشی‌های هوشمند را مشکل ساز ارزیابی کردیم. ۳۴۷ شرکت‌کننده از طریق مکانیک گربه آمازون استخدام شدند و پرسشنامه‌های اقدامات پی تی اس دی و اعتیاد به گوشی‌های هوشمند را تکمیل کردند. نتایج تست‌های ولد از محدودیت‌های پارامتر نشان می‌دهد که استفاده از گوشی‌های هوشمند با مشکلاتی همراه است همچنین نتایج نشان می‌دهد که استفاده از گوشی‌های هوشمند با تحریک در میان افراد در معرض تروما در ارتباط است.

براساس تحقیقی تحت عنوان استفاده کودکان از دستگاه‌های تلفن همراه، اعتیاد به گوشی‌های هوشمند و والدین، فونگ چینگ چانگ^{۱۲} و همکارانش (۲۰۱۹) با مطالعه میزان شیوع اعتیاد به گوشی‌های هوشمند در میان کودکان در تایوان دریافتند از مجموع ۲۶۲۱ دانش‌آموز پنجم و ۲۴۶۸ تا از والدین آن‌ها از ۳۰ مدرسه ابتدایی در تایپه تایوان که پرسشنامه‌های خودمراقبتی را در سال ۲۰۱۶ به اتمام رساندند، نتایج نشان داد که میزان شیوع اعتیاد به گوشی‌های هوشمند در میان دانش‌آموزان پنجم ابتدایی ۱۵،۲ درصد بود. نتایج تجزیه و تحلیل چند متغیره نیز نشان داد که والدین دارای سطوح بالای درک، ریسک و کارایی، بیشتر احتمال دارد که نقش میانجیگری محدودکننده استفاده کودکان از اینترنت را انجام دهند. همچنین نتایج تجزیه و تحلیل چند متغیره نشان داد کودکان دارای عملکرد ضعیف تحصیلی و افسردگی که گوشی‌های هوشمند دارند اغلب به طور مرتب بازی‌های گوشی‌های هوشمند را بازی می‌کردند.

براساس تحقیقی تحت عنوان شناسایی شاخص‌های اعتیاد به گوشی‌های هوشمند از طریق تعامل کاربر و برنامه، بریلنو^{۱۳} و همکارانش (۲۰۱۹) بیان کردند که ما یک رویکرد جدید برای نظارت بر فعالیت‌های کاربران گوشی‌های هوشمند را براساس تعاملات فیزیکی آن‌ها با رابط کاربری معرفی می‌کنیم. رویدادهای معمول عبارتند از شیپور خاموشی، پیمایش، تایپ کردن و کارهای انجام شده برای تعامل با برنامه‌ها. در مقایسه با سایر اقدامات این عوامل به طور مستقیم به عنوان یک سیگنال رفتار فیزیکی احتمالی تلفن هوشمند را در برمی‌گیرد.

با استفاده از این روش جایگزین ما تمام رویدادهای تعامل کاربر را از نمونه‌ای از ۶۴ شرکت‌کننده طی یک دوره‌ی ۸ هفته‌ای با استفاده از برنامه مانیتورینگ سفارشی جمع‌آوری کردیم. اعتیاد به گوشی‌های هوشمند به طور قابل توجهی با سطح بالایی از

¹⁰ Kuan Julu&wee Khengtan

¹¹ Taitung

¹² Fong ching chang

¹³ Berylno

تعامل با برنامه‌های سبک زندگی^{۱۴} به ویژه برای کاربران زن ارتباط دارد. به طور خاص تعاملات کاربر با اسنپ‌چت^{۱۵} مربوط به اعتیاد به گوشی هوشمند است که در همه انواع تعامل رابطه‌ها نمایان است و با توجه به استفاده‌ی گسترده‌ی نوجوانان از اسنپ‌چت توجه به این موضوع حائز اهمیت خواهد بود.

در تحقیقی تحت عنوان نقش میانجی از اعتیاد به گوشی‌های هوشمند در ارتباط بین شخصیت و استفاده از گوشی‌های هوشمند در رانندگان جوان هنگام رانندگی، اریسیکتا^{۱۶} و همکارانش دریافتند رانندگان جوان به دلایل مختلف برای دسترسی به پیام‌های متنی، اینترنت، رسانه‌های اجتماعی، بازی‌ها، موسیقی، فیلم‌ها و غیره) صفحه نمایش گوشی‌های هوشمند خود را لمس می‌کنند، اما این کار احتمال وقوع حوادث را افزایش می‌دهد. در این تحقیق ۲۲۱ راننده جوان در سن ۱۷ تا ۲۲ سالگی مورد بررسی قرار می‌گیرند تا رابطه بین ویژگی‌های شخصیتی و استفاده از گوشی‌های هوشمند مورد مطالعه قرار گیرد. نتایج نشان می‌دهد که شرکت‌کنندگان به طور متوسط ۱,۷۱ بار در دقیقه در هنگام رانندگی گوشی‌های هوشمند خود را لمس کردند. این مطالعه همچنین نشان‌دهنده رابطه بین روان‌رنجوری و بیرون راندن و استفاده از گوشی‌های هوشمند در حین رانندگی می‌باشد و این اولین مطالعه برای شناسایی روابط بین متغیرهای روانشناختی و استفاده از گوشی‌های هوشمند در حین رانندگی براساس یک اندازه‌گیری عینی زمان واقعی است. این پیش‌بینی ممکن است به یک مداخله شخصی کمک کند که اعتیاد به گوشی هوشمند را کاهش می‌دهد و به رانندگان کمک می‌کند که از استفاده از گوشی‌های هوشمند در هنگام رانندگی خودداری کنند.

در تحقیقی تحت عنوان ارزیابی خطرات اعتیاد به گوشی‌های هوشمند و ارتباط آن با ویژگی‌های شخصیتی در میان نوجوانان، النا کوکورا^{۱۷} و همکارانش (۲۰۱۸) دریافتند بین استفاده از گوشی‌های هوشمند، اعتیاد و ویژگی‌های فردی کاربران ارتباط وجود دارد. آن‌ها معتقدند اگرچه سودمندی تکنولوژی را نمی‌توان به چالش کشید اما ما اعتقاد داریم که برای جلوگیری از استفاده بیش از حد از تلفن‌های هوشمند توجه بیشتری به جوانان در دوره‌های آموزشی پایین‌تر لازم است.

در تحقیقی تحت عنوان روان‌رنجوری و کیفیت زندگی اثرات متقابل میان اعتیاد به گوشی هوشمند و افسردگی توسط تینگ گاو^{۱۸} و همکارانش مورد بررسی قرار گرفت. هدف از این مطالعه بررسی تاثیر میانجیگری گوشی‌های هوشمند و افسردگی بر روان‌رنجوری و کیفیت زندگی بود. ۷۲۲ دانشجوی دانشگاهی چینی به صورت خودگزارش شده از روان‌رنجوری، اعتیاد به گوشی‌های هوشمند، افسردگی و کاهش کیفیت زندگی به سر می‌برند. نتایج نشان داد که اعتیاد به گوشی‌های هوشمند و افسردگی هردو به طور قابل‌ملاحظه‌ای بر روان‌رنجوری و کیفیت زندگی تاثیر می‌گذارد. اثر مستقیم روانپزشکی بر کیفیت زندگی نیز معنادار بود و همچنین تاثیر زنجیره‌یابی اعتیاد به تلفن هوشمند و افسردگی نیز معنادار است و براساس نتایج کلی بدست آمده عصبانیت، اعتیاد به گوشی‌های هوشمند و افسردگی در کاهش کیفیت زندگی متغیرهای مهمی می‌باشند.

¹⁴ Life Style¹⁵ Snapchat¹⁶ Ericitya¹⁷ Elena Coquarada¹⁸ Ting Gao

بحث و نتیجه گیری

مسخره کردن اعتیاد به اسمارتفون ها و اعتقاد به این که این حرف بسیار افراطی است، آسان است. اما اگر حداقل دو یا سه مورد از علائمی را که در بالا ذکر کردیم، در خود می بینید، شاید وقت آن است که تجدیدنظری در مقدار زمانی که صرف آن ها می کنید و یا نوع رابطه شما با اسمارتفون تان بکنید. در اینجا به چهار راه آسان برای ترک این عادت اشاره می کنیم، بدون آن که بخواهید به یکباره همه چیز را زیر و زبر کنید:

-محدودیت بگذارید

برنامه ای برای خودتان بریزید که میزان استفاده اسمارتفون ها را مدیریت کنید. مثلاً تا یک ساعت بعد از بیدار شدن، از گوشی تان استفاده نکنید. یا موقع شام و یا تماشای برنامه تلویزیونی مورد علاقه تان گوشی را خاموش کنید. این که چه مقدار زمان را بدون گوشی خود سپری می کنید خیلی مهم نیست؛ مهم این است که چنین برنامه زمانی را مشخص کنید.

-بی خیال شوید

-فکر می کنید که باید به همه تماس ها و ایمیل ها و پیامک ها جواب بدهید؟ اجازه بدهید بعضی از تماس ها به صندوق صوتی تان برود و بعضی از ایمیل ها را به عنوان نخوانده علامت گذاری کنید تا سر فرصت به سراغ آن ها بروید. به تدریج مقدار زمانی را که صبر می کنید که در موقع مناسب پاسخ بدهید، افزایش دهید.

-به احساسات تان توجه کنید

زمانی که به سراغ گوشی همراه تان می روید به احساسات تان توجه کنید. شناسایی وضعیت هیجانی تان، به شما نشان می دهد که چرا شما به سراغ تلفن تان رفته اید. آیا خسته اید؟ دچار استرس و یا اضطراب هستید؟ شاید هم احساس تنهایی می کنید. اگر دلایل احساسی رفتن به سمت گوشی را بیابید احتمالاً می توانید راه های جایگزین بهتری برای آن پیدا کنید.

-یک جانشین پیدا کنید

اسمارتفون ها به مهم ترین راهی تبدیل شده اند که آدم ها می توانند خودشان را تسکین دهند و آرام کنند. اگر تمایل شما به استفاده از گوشی همراه برای ایجاد نوعی آرامش در زندگی تان زیاد است، به راه های جایگزین دیگری فکر کنید، اگر به دلیل اینکه خسته یا به هم ریخته هستید به سراغ گوشی و تمرکز و حضور ذهن می روید بهتر است که روش های تن آرامی را تمرین کنید که به شما کمک می کنند که ارتباط بهتری با بدن و دنیای اطرافتان برقرار کنید، آرامش تان را حفظ کنید و رابطه خود را با محیط اطرافتان تنظیم کنید در حالی که استفاده زیاد از گجت ها بیشتر به قطع این ارتباط و فرار از زندگی کمک می کنند.

این که بخواهید یک سم زدایی کامل دیجیتال انجام بدهید و یا خیلی ساده، کم تر از گوشی استفاده کنید به خود شما بستگی دارد. نگاهی صادقانه به وابستگی خود به فناوری ببیند و راه هایی برای کاهش این وابستگی پیدا کنید. خلاص شدن از آن صفحه نمایش کوچک، حتی به مقدار خیلی کم، به شما کمک می کند که یک زندگی عادی روزانه را تجربه کنید.

موضوع بسیار جدی است. به ویژه که مدت ها است پای کودکان و به ویژه نوجوانان هم به این میدان باز شده است. برای بسیاری از ما، چه در تهران و دیگر شهرهای بزرگ و یا در شهرهای بسیار کوچک کشورمان، این صحنه های آشناست: میهمانی هایی که تعدادی از اعضای فامیل، به ویژه نوجوان ها، با گوشی خود، گوشه ای گیر آورده اند و ساعت ها، بی توجه به اطراف خود، یا می خوانند و یا ضربه هایی به گوشی خود می زنند. گهگاهی لبخند محوی بر لبانشان می نشیند و گاه زیرچشمی نگاهی به والدین خود می اندازند که با اشارت های ابرو، آن ها را به کنار گذاشتن گوشی فرا می خوانند. اما، دست کم در این گونه جمع ها، این اشارت ها اثری ندارند و نوجوانان می دانند که والدینشان در میان جمع بیش از این پیش نخواهند رفت. اما چون به خانه می روند، همان کاری را می کنند که اغلب والدین در چنین موقعیتهایی می کنند. ماجرا ابتدا با پند و اندرز شروع و در مقابل بی اعتنائی فرزندان و یا اعتراض آن ها به جنگی تمام عیار منتهی می شود. در نهایت، اقتدار زخم خورده والدین، چند روزی گوشی را در گنجهای پنهان می کند، اما این نه پایان ماجرا، که تازه آغازی دیگر از یک بازی متقابل است که ممکن است یکی دو هفته ای به درازا بکشد؛ اما نتیجه از پیش روشن است: شکست والدین و بدتر شدن روز به روز رابطه آن ها و متشنج شدن فضای خانواده. بسیار پیش می آید

که بین والدین در مورد میزان و نحوه استفاده فرزندان از گوشی و یا نحوه برخورد با آن‌ها اختلاف نظر به وجود می‌آید که این امر به نوبه خود به ابعاد این موضوع پیچیده می‌افزاید.

این موضوع بسیار پیچیده‌تر از آن است که بتوان تنها با چند توصیه به آن خاتمه داد. اگرچه توصیه‌ام را هم خواهم گفت! اما امیدوار نباشیم که با ساده‌ترین و دم‌دست‌ترین راه‌حل‌ها موضوعی چنین پیچیده که ابعاد مختلف اجتماعی، روانی، خانوادگی و حتی اقتصادی دارد را حل کنیم.

توصیه اول من این است که در ابتدا بپذیریم و باور کنیم که ما در مقابل یکی از بزرگ‌ترین طوفان‌های فناوری در طول تاریخ بشری قرار گرفته‌ایم. ماهیت این طوفان هم به گونه‌ای نیست که مانند گردبادها، بیایند و بروند. خیر این طوفان نه تنها ماندنی است بلکه روز به روز هم بزرگ‌تر و سهمگین‌تر می‌شود. پس انکار و یا نادیده گرفتن آن راه مناسبی نیست.

دوم آن که، به عنوان والدین فرزندان امروزی، تلاشمان را بکنیم که دست کم گوشه‌ای از دنیای پیچیده‌تری را که قرار است فرزندانمان در آن زندگی کنند بفهمیم. این کار باعث خواهد شد از حجم همه‌های ما به آن‌ها کاسته شود و بالاخره این که شما با آشنایی هرچند اندک با این فناوری‌ها، ابزارهایی را پیدا خواهید کرد که تا حدود زیادی می‌توانند جلوی محتوای نامناسب برای کودکان و نوجوانان را بگیرد. این کار کاملاً امکان‌پذیر و حتی ضروری است (پوررستمی، ۱۳۹۴).

منابع و مراجع

- [1] Atka contractor(2017)/computers in human behavior
- [2] Berylno(2019)-Identification of smart addiction indicators through user interaction and program
- [3] Elena Coquarada(2018)-Assessing the risks of addiction to smart phones and their relationship with personality traits among adolescents.
- [4] Ericitya-The Mediating Role of Addiction to Smartphones in the Relationship between Personality and the Use of Smartphones in Young Drivers During Driving
- [5] Fong ching chang(2019)-Use of children from mobile devices Addiction to Smartphones and Parents
- [6] Kuan Juluwee khengtan-Use smart phones at tourist destinations
- [7] The close relationship between the clustering of PICs and the use of smart phones is problematic.-telematics and informative
- [8] Pengsha(2018)-Follow up of Internet communications and smartphone disruption
- [9] Sumeyrafirat(2018)-The relationship between the use of smart phones and psychiatric symptoms in adolescents referring to psychiatric clinic
- [10] Ting Gao-Neuroticism and quality of life Interactions between smart addiction and depression
- [11] www.shabake-mag.com
- [12] www.motamem.org
- [13] www.computeruser.ir