ZENDEGI-SALAM
ضمیمه روزنامه خراسان
سه شنبه • ۱۳ تیر ۱۴۰۲
۱۵ ذی الحجه ۱۴۴۴ • ۴ جولای ۲۰۲۳
شماره ۲۱۲۵۱
۲۴۷۱

دردسرهای بزرگ ششم شدن کشور در اعتیاد به اینترنت

محققان دانشگاه مک گیل کانادا با بررسی داده‌های موبایل ۳۴ هزار شرکت کننده طی مدت ۶ سال در ۲۴ کشور ایران را در رتبه ششم اعتیاد به گوشی اعلام کردند؛ در این پرونده از عوارض روان‌شناختی و نشانه‌های ابتلا به آن گفتیم

پرونده

اگر ببینید که میزان شارژ باتری گوشی‌تان به زیر ۱۵ درصد رسیده و پیغام می‌دهد، احساس اضطراب می‌کنید و به طور جدی دنبال شارژر می‌گردید؟ چنان‌چه گوشی‌تان به طور موقت گم شود یا در دسترس‌تان نباشد، مدام احساس سرگشتگی و کلافگی می‌کنید؟ در زمان کاهش پیدا کردن سرعت شبکه اینترنت یا قطع کامل اتصال به اینترنت، مضطرب می‌شوید؟ آیا به جای صبر کردن یا حتی بی‌خیال شدن به طور مداوم، اینترنت خود را برای رسیدن به وضعیت عادی چک می‌کنید؟ درباره این که پیامک جدیدی نیامده، دغدغه و مشغولیت ذهنی دارید؟ در نیمه شب و در رختخواب مدام برای چک کردن شبکه‌های اجتماعی خود وسوسه می‌شوید؟ اگر از خواب بپرید یا صبح، هنگامی که چشمان خود را باز می‌کنید، اولین کارتان بررسی شبکه‌های اجتماعی‌تان است؟ احتمالا پاسخ بسیاری از ما که در عصر فناوری زندگی می‌کنیم به بسیاری از سوالات مطرح شده مثبت خواهد بود. اگر این طور باشد، بدون اغراق دچار اعتیاد به موبایل هستیم اما بر حسب میزان و شدت پاسخ ما به سوالات فوق، میزان وابستگی به این دستگاه پرحاشیه متفاوت خواهد بود. در این بین، نتایج تحقیقی درباره کشورهایی با بیشترین میزان اعتیاد به موبایل منتشر شده که ایران در رده ششم آن قرار دارد. در پرونده امروز زندگی سلام از نحوه انجام این پژوهش، مرزهای خطرناک اعتیاد موبایلی و عوارض و نشانه‌های ابتلا به آن خواهیم گفت.

رده‌بندی معتادان به تلفن همراه

این تحقیق نشان می‌دهد که استفاده چالش‌برانگیز از موبایل هوشمند در سراسر جهان در حال افزایش نگران کننده‌ای است

محققان دانشگاه مک گیل کانادا با استفاده از داده‌های موبایل ۳۴ هزار شرکت کننده در ۲۴ کشور در بازه زمانی ۶ ساله این پژوهش را انجام دادند. چین، عربستان سعودی و مالزی بیشترین میزان استفاده از موبایل هوشمند را ثبت کرده‌اند. به نقل از دیلی میل، این در حالی است که طبق داده‌های به دست آمده، آلمان و فرانسه پایین‌ترین میزان استفاده از این دستگاه را دارند. در این رده بندی ایران در رده ۶، ترکیه در رده ۸، انگلیس در رده ۱۶ و آمریکا در رده ۱۸ قرار دارد.

در بخشی از این تحقیق آمده است: «ما یک تحلیل متا از استفاده چالش‌برانگیز موبایل انجام دادیم و روی جوانان تمرکز کردیم. استفاده چالش‌برانگیز از موبایل در سال‌های اخیر در سراسر جهان افزایش یافته و اکنون پیش‌بینی می‌کنیم این روند همچنان ادامه یابد». محققان در این پژوهش ۸۱ تحقیق را بررسی کردند که قبلاً بر اساس «مقیاس اعتیاد به موبایل (SAS)»، درباره میزان استفاده از موبایل نوجوانان و جوانان انجام شده بود. SAS پرکاربردترین معیار اعتیاد به گوشی‌های هوشمند است که میزان اختلالات در زندگی روزمره به دلیل استفاده از تلفن هوشمند، از دست دادن کنترل و علایم گوشه‌گیری از اجتماع را بررسی می‌کند. شرکت کنندگان ۱۵ تا ۳۵ ساله بودند. هرچند میانگین سنی آن‌ها ۲۸/۸ سال بود و بیشتر آن‌ها هم زن (۶۰ درصد) بودند. محققان برای استفاده چالش‌برانگیز از موبایل به هر کشور امتیازی بین ۱۰ تا ۶۰ دادند. چین بیشترین امتیاز (۳۶) را در این فهرست به دست آورده بود. این در حالی است که امتیاز کانادا هم در این فهرست بالا بود و این کشور در رده هفتم قرار داشت. به اعتقاد محققان دلیل این امر تمایزهایی میان هنجارهای اجتماعی و توقعات فرهنگی درباره اهمیت برقراری ارتباط منظم با دیگران با استفاده از موبایل است. در کل این تحقیق نشان داد استفاده چالش‌برانگیز از موبایل هوشمند در سراسر جهان در حال افزایش است که احتمالاً پیامدهای روان‌شناختی در بر خواهد داشت. این تحقیق توسط پژوهشگران دانشگاه مک گیل مونترال انجام و در ژورنال «Computers in Human Behavior» منتشر شده است.

۴ پیامد تلخ «نوموفوبیا»

ترس افراطی و غیرمنطقی درباره جدایی از تلفن همراه یا هراس از در دسترس نبودن آن مانع تمرکز، آرامش و ... خواهد شد

فرزانه شهریار دوست | کارشناس ارشد روان‌شناسی بالینی

در سال‌های اخیر، بین ترس‌های مرضی (فوبیا) ترس جدیدی به نام «نوموفوبیا» اضافه شده است. نوموفوبیا ترس افراطی و غیرمنطقی درباره جدایی از تلفن همراه یا هراس از در دسترس نبودن تلفن همراه است. نوموفوبیا می‌تواند شامل هراس از نداشتن اینترنت در گوشی یا ترس از تمام شدن باتری گوشی همراه باشد. این عارضه بعد از همه گیر شدن تلفن‌های همراه و شبکه‌های اجتماعی افزایش یافته است. از عوارض «نوموفوبیا» چه می‌دانید؟

اضافه شدن لغت «اضطراب پیامک»!

این روزها در کنار لغت Anxiety به معنای اضطراب، لغت Textiety به معنای اضطراب پیامک هم به ادبیات عمومی اضافه شده است. Textiety به معنی داشتن اضطراب درباره ارسال یا دریافت نکردن پیامک است. به عنوان مثال مشغولیت ذهنی درباره این که آیا پیامک جدیدی برای من نیامده؟ چند دقیقه است که صدای دریافت پیام در تلگرام و ... نیامده، باید گوشی را چک کنم! ممکن است اینترنت قطع شده باشد؟!

مرزهای خطرناک اعتیاد موبایلی

زمانی که از اعتیاد سخن می‌گوییم، احتمالا اولین چیزی که به ذهن‌مان می‌رسد عوارض جسمانی و روان‌شناختی اعتیاد به مواد شیمیایی است. شاید مضحک به نظر برسد، اما اعتیاد به موبایل مانند هر اعتیاد دیگری عوارض جسمانی و روان‌شناختی خاص خود را دارد.

۱ درست است که فناوری صفحه نمایش بسیار پیشرفت کرده و خواهد کرد و این پیشرفت، آسیب‌های احتمالی وارد شده به چشمان ما را کاهش می‌دهد، اما موبایل‌ها، فرصت استراحت کردن چشم را از ما گرفته‌اند. علاوه بر خشک شدن چشم و نیاز به قطره اشک مصنوعی، خیره شدن از نزدیک به صفحه موبایل، فرصت نگاه کردن به دور دست و در نتیجه استراحت دادن به چشم را از ما سلب کرده‌اند. مختل شدن ریتم طبیعی خواب، آشفتگی خواب و تغییر ساعت زیستی بدن از سایر دستاوردهایی است که اسمارت فون‌ها برای‌مان به ارمغان آورده‌اند!

۲ گوشی‌های هوشمند قرار بود که لذت بردن از لحظه کنونی را به ما هدیه بدهند اما آن‌چه که در واقعیت اتفاق افتاده، خلاف این است! قرار بود که به‌واسطه برخی از نرم‌افزارهای موبایلی بتوانیم در هر زمان که می‌خواهیم در کنار دوستان‌مان باشیم و با هر کسی که می‌خواهیم حرف بزنیم اما گوشی‌های هوشمند امروزه ما را از گرفتار گذشته و آینده کرده‌اند و کمتر می‌توانیم زندگی در لحظه را تجربه کنیم. شاهد این جمله، شماتت های اطرافیان درباره این موضوع است که صرفا در کنارشان حضور فیزیکی داریم اما ذهن‌مان در آن لحظه در کنار آن‌ها نیست یا این که در کنار دریا یا در طبیعت ترجیح می‌دهیم عکس بگیریم یا استوری بگذاریم و برای شبکه اجتماعی خود پست خوبی بسازیم به جای این که از همان لحظه و صدای طبیعت لذت ببریم.

۳ تبدیل شدن گوشی‌های هوشمند به ابزاری برای مطالعه، فرصت لذت بردن از ورق زدن کتاب و لمس کاغذ را از ما گرفته‌اند و گویی عادت کتاب کاغذی خواندن در حال انقراض است! از طرفی مطالعه از طریق موبایل، با وجود نوتیفیکیشن‌های پیامک و اینستاگرام و تلگرام و فیس‌بوک و توئیتر و ... که مدام حواس‌مان را پرت می‌کنند، می‌تواند مطالعه اثربخش و آرامش‌بخشی باشد؟

۴ تاثیرات منفی موبایل بر حافظه و تمرکز کم نیستند. داستان بسیار ساده است؛ حافظه با تمرین و به کار گرفته شدن تقویت می‌شود. زمانی که حافظه خود را به کار می‌گیریم، اشعار بلند حفظ می‌کنیم یا متن کتاب‌ها را به خاطر می‌سپاریم، حافظه خود را بیشتر تقویت می‌کنیم. اما امروزه ما برای کوچک‌ترین چیزی به گوشی خود مراجعه می‌کنیم و نیازی به حفظ کردن و تمرکز کردن نمی‌بینیم چرا که همه آن‌ها را در گوشی ذخیره کرده‌ایم.

۵ توصیه برای ترک اعتیاد به گوشی

کلی کار روی سرش ریخته است اما گوشی را بر می‌دارد و می‌گوید: «چند دقیقه دستم باشه. کارامو انجام می‌دم بعدش» این بعد ممکن است ساعت‌ها طول بکشد و وقتی شخص به خودش بیاید که کار از کار گذشته است. اعتیاد به تلفن همراه مسئله خیلی از خانواده‌هاست و کوچک و بزرگ هم نمی‌شناسد. گاهی پدر خانواده را درگیر می‌کند و گاهی فرزند. ممکن است همه اعضای خانواده را مبتلا کند و گاهی همه جمع فامیل را. در این مطلب می‌خواهیم از ۵ راه ترک اعتیاد به گوشی بنویسیم.

۱ تعریف محدودیت زمانی

برای استفاده از گوشی یا حضور در شبکه‌های اجتماعی برای خودتان محدودیت زمانی بگذارید. می‌توانید زنگ هشدار گوشی‌تان را برای ساعت خاصی فعال کنید یا از اپ‌های مخصوص ترک گوشی که عملکرد شما را می‌سنجند، استفاده کنید تا به شما هشدار دهند وقت تمام است!

۲ ترک کانال و گروه‌های غیرضروری

لازم نیست همه شبکه‌های اجتماعی را روی گوشی همراه‌تان داشته باشید. همین‌طور قرار نیست در هر گروه و کانالی حضور داشته باشید. اولویت‌بندی کنید و گروه یا کانال‌های اضافه را ترک کنید چون علاوه بر مصرف اینترنت، وقت‌تان را هم خواهد گرفت.

۳ حذف بازی و نرم‌افزار به‌درد نخور

بازی‌های آنلاین با همه جذابیت و لذت بالایی که دارند وقت‌تان را هدر می‌دهند و خطرات زیادی برای چشم، گردن و ... دارند. این بازی‌ها و همین طور اپ و برنامه‌هایی که هیچ کاربردی ندارند و وقت‌تان را می‌گیرند حذف یا کم کنید تا وقت و بی‌وقت از گوشی استفاده نکنید.

۴ استفاده از ساعت به جای زنگ هشدار گوشی!

گوشی را به عنوان ساعت برای بیدار شدن در کنار دست خود در اتاق خواب قرار ندهید. بهتر است به منظور تنظیم ساعات کار و برنامه‌های روزانه، به جای استفاده از زنگ هشدار گوشی همراه، از ساعت‌های زنگ‌دار یا هوشمند استفاده کنید.

۵ قطع یا محدود کردن پیام‌ها و نور گوشی

با محدود یا قطع کردن پیام‌های تلفن همراه می‌توانید جلوی مراجعه همیشگی به گوشی را بگیرید. همین‌طور با غیرفعال کردن و قطع نور صفحه می‌توان به درمان اعتیاد به گوشی همراه کمک کرد چون با این روش متوجه دریافت پیام یا زنگ هشدار گوشی نخواهید شد.

شما نوموفوبیا دارید؟

یاسمن مشرف | مترجم - منبع: hellogiggles.com

ما معمولا این موضوع را که به گوشی‌مان معتاد شده‌ایم به شوخی می‌گیریم، اما برخی محققان معتقدند چنین اعتیادی یک پدیده واقعی است. اما چطور می‌توانید بدانید که به نوموفوبیا مبتلا هستید؟ علایمی که در ادامه مطرح می‌شود، در تشخیص این موضوع به شما کمک می‌کنند.

دیوانه‌وار گوشی‌تان را جست‌وجو می‌کنید

شما دیوانه‌وار کیف‌تان را جست‌وجو می‌کنید تا مطمئن شوید گوشی‌تان را به همراه دارید. البته معمولا در این موقع متوجه می‌شوید که گوشی در دست‌تان است.

خواب گوشی‌تان را می‌بینید دیدن خواب‌های پریشان یک اتفاق طبیعی است. در گذشته خواب‌های پریشان شما معمولا درباره چیزهایی مثل پر کردن ورقه امتحانی یا رفتن به مدرسه، دانشگاه یا سر کار با لباس‌های نامناسب بود، اما اکنون این که در یک خواب عجیب و غریب به دنبال گوشی‌تان بگردید یکی از بزرگ‌ترین کابوس‌هاست.

اگر گوشی تان را پیدا نکنید، عصبی می‌شوید شما می‌توانید شدت و ضعف ابتلا به نوموفوبیا را با سنجش میزان پرخاشگری و واکنش جدی‌تان در مواقعی که نمی‌توانید گوشی‌تان را پیدا کنید، بسنجید. آیا تاکنون اتفاق افتاده است که کسی را به دانستن جای گوشی‌تان متهم کنید؟ آیا تاکنون دچار این سوءظن شده‌اید که نبودن گوشی‌تان ممکن است نوعی توطئه باشد؟

بدون گوشی‌تان به خواب نمی‌روید بدترین چیز این است که پس از مستقر شدن در رختخواب، بخواهید برای خاموش کردن چراغ سالن یا رفتن به دست‌شویی دوباره از رختخواب بیرون بیایید. اما هرگز از این کار بسیار مهم که برخیزید و گوشی‌تان را پیدا کنید وتا زمانی که به خواب بروید آن را در زیر بالشتان چک کنید عصبی و ناراحت نمی‌شوید.

گوشی شما در همه گفت‌وگوهای‌تان حضور دارد شما نمی‌توانید حتی با بهترین دوستان‌تان گفت‌وگو کنید و گوشی‌تان در این گفت‌وگو حضور نداشته باشد. در هر حال یا با چک کردن پیام‌ها یا با فرستادن پاسخ آن‌ها، گوشی‌تان را به عضو جدید تیم‌های دوستانه‌تان تبدیل کرده‌اید.

به هیچ‌وجه با همراه نداشتن گوشی کنار نمی‌آیید در موارد نادری که تلفن‌تان را در خانه جا می‌گذارید، بدون توجه به این که چه مسافتی را طی کرده‌اید و چقدر از خانه دور شده‌اید، برمی‌گردید. درواقع شما دیر رسیدن به قرار یا سر کارتان را به این بهانه کاملا موجه می‌دانید.

قانون را زیر پا می‌گذارید اگر در مکانی باشید که استفاده از تلفن همراه در آن ممنوع است یا به شما گفته می‌شود که باید گوشی‌تان را کنار بگذارید، نمی‌توانید از سر زدن دزدکی به گوشی، ارسال پیام یا چک کردن پیام‌ها خودداری کنید.

بدون گوشی هیچ جا به شما خوش نمی‌گذرد همه مکان‌هایی را که سرویس اینترنت خوبی ارائه می‌کنند، می‌شناسید یا به دنبال یافتن پسوردها هستید، زیرا از نظر شما غذا خوردن در رستوران یا صرف قهوه در یک کافی‌شاپ بدون حضور گوشی‌تان به هیچ‌وجه نمی‌تواند لذت بخش باشد. زبان حال شما این است: اگر نوموفوبیا بد است من نمی‌خواهم خوب باشم؛ البته می‌خواهم اما نمی‌دانم چگونه...