

درباره اسپینر، سرگرمی کوچکی که این روزها با ادعای رفع استرس فراگیر شده است

فرفره پُرادعا!

یک اسباب‌بازی کوچک چرخان این روزها حسابی سروصدا کرده و در مرکز توجه قرار گرفته است. وسیله ساده و پرطرفداری به اسم «اسپینر» که انواع رنگارنگش پشت وپشت ویت‌ترین تمام مغازه‌های تلفن همراه و نیز نوشت افزار فروشی و حتی فروشگاه‌های مجازی و اینترنتی خودنمایی می‌کند و توی دست هر کسی، از کوچک تا بزرگ دیده می‌شود. بعضی‌ها معتقدند با چرخاندن اسپینر توی دست، استرس شان کم می‌شود و بعضی‌های دیگر بدون هیچ دلیلی صرفا به تبعیت از مد، به سراغش رفته‌اند. امروز می‌خواهیم ببینیم این اسباب‌بازی کوچک محبوب چیست، از منظر روان‌شناسی و روان پزشکی چه کار کرد و تأثیری دارد و طرفداران و مخالفانش درباره آن چه می‌گویند. با ما همراه باشید.

ZENDEGI - SALAM

ضمیمه روزانه، روزنامه خراسان

دوشنبه ۳۰ مرداد ۱۳۹۶

۲۸ ذی القعدة ۱۴۳۸ • ۲۱ آگوست ۲۰۱۷

۸۳۷



یادداشت «مصلح میرزایی» دانش‌آموخته روان‌شناسی بالینی از انستیتو روان پزشکی ایران درباره اسپینر

اسپینرها؛ اسباب‌بازی یا متمرکزکننده حواس؟

تکالیف، اندکی سودمند است؛ بنابراین نه همه دانش‌آموزان سود می‌برند و نه در همه تکالیف موثر است. همچنین در این مطالعه بر رعایت انضباط کلاسی تاکید زیادی شده و نویسنده نتیجه گرفته بود تا رسیدن به نتایج متقن هنوز راه زیادی در پیش است و باید مطالعاتی مشابه روی دانش‌آموزانی از مناطق و فرهنگ‌های مختلف انجام شود تا بدانیم چه نوع اسباب‌بازی‌هایی احتمالا به کدام دانش‌آموزان و کدام مدارس می‌توانند کمک کنند. حتی سبک یادگیری افراد هم موثر است؛ برای مثال در تکالیف گروهی، این توب‌ها به ویژه برای دانش‌آموزانی با سبک یادگیری حرکتی که نیازمند تحرک بیشتر در حین یادگیری هستند، موثرتر از بچه‌های دیگر بود. نکته‌ای که درباره توب‌های استرس در مقایسه با اسپینرها باید دانست این است که کسی که از توب‌های استرس استفاده می‌کند نیاز نیست آن را ببیند؛ ولی اسپینرها نیازمند دیدن و هماهنگی دست و چشم هستند و شاید این عاملی باشد که اسپینرها بر خلاف ادعای موجود نمی‌توانند حواس را در کلاس جمع کنند چون فرد نمی‌تواند همزمان هم به اسپینر توجه کند، هم به کلاس. همین مسئله باعث شده عده‌ای به فکر ساختن اسپینرهایی باشند که به قول خودشان اثرات مثبت بیشتر و اثرات منفی کمتری برای فرد و اطرافیان داشته باشد که هنوز نمی‌توان درباره آن نظر داد. شاید بهترین موضع این باشد که انتقادی فکر کنیم؛ یعنی حواسمان به ادعاهای بی‌اساس باشد و زودباور نباشیم؛ منطقی فکر کنیم و منتظر باشیم افراد محقق و بی‌طرف روی این اسپینرها بیشتر مطالعه کنند تا درستی و نادرستی هر ادعایی را به محک آزمایش بگذارند.



حرکتی یا روان‌شناختی افراد سروکار دارند، هم ابزارها اعتقاد دارند، هم ابزار ابداع می‌کنند؛ ولی این مسئله بر اساس اصول علمی است نه حدس و گمان‌های آزمایش نشده.

■ نباید به ابزارهایی مثل اسپینر، دل خوش کنیم

به قول پرفسور «مارک اشتاین»، استاد روان‌شناسی دانشگاه واشنگتن و صاحب نظر در زمینه ADHD خطر بزرگ‌تر این است که اسپینرها نه تنها ممکن است حواس کودکان را بیشتر پرت کنند، بلکه ممکن است حواس والدین را هم از درمان و مداخلات موثق و علمی پرت و آن‌ها را به چیزی دل خوش کنند که از ابتدا بی‌اساس بوده است. اسپینرها بیشتر سرگرم‌کننده هستند و در واقع از قاعده مد روز تبعیت می‌کنند. بی‌شک ناآگاهی عمومی، تمایل جامعه به ویژه نوجوانان و جوانان به مدهای روز و چرخش ارزش‌های خانواده‌ها به سمت راحت و آسان و فست‌فودی کردن همه‌چیز، در استقبال از این گونه ملعبه‌های توخالی موثر است.

اما توصیه؛ تا جایی که می‌دانیم و می‌شود نتیجه گرفت: اسپینرها، نه تنها برای کاهش استرس یا افزایش تمرکز موثر نیستند، بلکه ممکن است مخل تمرکز هم باشند.

■ نگاهی بر اسباب‌بازی‌های آرامش‌بخش

درباره اسباب‌بازی‌هایی با ادعای آرامش‌بخشی و جمع کردن حواس، قبل از اسپینرها مثل توب‌های استرس، مطالعه‌ای روی ۲۹ دانش‌آموز ۱۲ ساله در مقطع ششم دبستان نشان داده که استفاده از آن‌ها برای برخی دانش‌آموزان و در برخی

سازندگان اسپینرها با تبلیغات و ترفندهای اقتصادی، مشتریان زیادی در سراسر جهان و ایران پیدا کرده‌اند و حتی عده‌ای با اغوای مدارس، همراه داشتن آن‌ها سرکلاس را مجاز اعلام کرده‌اند. سازندگان و ذی‌نفعان اسپینرها، مدعی مفید بودن آن‌ها در کاهش مشکلات روان‌شناختی افراد و به ویژه کودکان هستند. مثلا ادعا شده که اسپینرها به کاهش استرس و اضطراب منجر می‌شوند و به کودکان مبتلا به اختلال نقص توجه برای داشتن توجه و تمرکز بیشتر و نیز آرامش بخشی به کودکان مبتلا به اوتیسم (درخودماندگی) کمک می‌کنند؛ اما جالب است بدانید این‌ها فقط ادعاست و تاکنون نه تنها هیچ پژوهش علمی موثقی، مفید و درمان بخش بودن این اسباب‌بازی‌ها را تأیید نکرده است بلکه به عقیده برخی از کارشناسان، استفاده از آن‌ها برای کودکان مبتلا به مشکلات توجه و تمرکز (اختلال ADHD) به حواس پرتی بیشتر منجر می‌شود.

■ هنوز هیچ مطالعه علمی، بر ادعاهای اسپینری صحه نگذاشته

یادمان نرود که علم از تجربه بسیار سود می‌برد، ولی فقط تجربه‌هایی که از آزمون علمی سربلند بیرون می‌آیند مجوز علمی می‌گیرند؛ برای مثال، اگر در بررسی‌های علمی نشان داده شود که این اسباب‌بازی به طور قابل ملاحظه‌ای به کاهش مسائل روحی یا افزایش احساسات و عواطف مثبت منجر می‌شود یا هوش و حواس کودکان را تقویت می‌کند، آن‌گاه می‌تواند برای عده زیادی منشأ خیر و سلامتی شود. در حال حاضر، ادعای مفید بودن اسپینرها صرفا بر اساس گفته‌های برخی مصرف‌کنندگان است. در رشته‌های پزشکی و توان بخشی مثل کاردرمانی و روان‌شناسی بالینی که با مشکلات جسمی،

اسپینر چیست و از کجا آمده؟

اسپینر (Fidget spinner) وسیله‌ای است که به اسباب‌بازی کاهش استرس معروف شده است. یک اسپینر معمولی دو یا سه شاخه دارد و تقریباً ستاره شکل است. کاربرد پی‌ری که در مرکز آن قرار دارد، با دو انگشت نگه می‌دارد و با یکی از انگشتان به یکی از سه پره آن ضربه می‌زند؛ به این ترتیب، اسپینر حول یک مرکز ثقل شروع به چرخیدن می‌کند. اختراع این وسیله را به یک مهندس شیمی به اسم «کترین هتینگر» نسبت می‌دهند. خاتم «هتینگر» درخواست ثبت این اختراع را در سال ۱۹۹۳ ارائه کرد. او در مصاحبه‌ای گفته ایده این اسباب‌بازی وقتی به ذهنش خطور کرده که یک بچه به طرف پلیس سنگ پرتاب کرده است. او بعد از دیدن این اتفاق تصمیم می‌گیرد وسیله‌ای بسازد که کودکان بتوانند با آن انرژی خود را به روش صلح‌آمیزی تخلیه کنند. اما کاترین در مصاحبه دیگری ماجرا را این‌طور تعریف می‌کند که ایده این وسیله را هنگامی که از نوعی بیماری خودایمنی رنج می‌برد، پروانده است. او در دوران بیماری‌اش به دلیل ضعف جسمانی نمی‌توانسته با دختر کوچکش بازی کند، برای همین کاردستی‌های مختلفی برای سرگرم کردن او می‌ساخته و کم‌کم با استقبال دیگران به ساختن این وسیله روی آورده است. قصه‌های دیگری هم درباره ایده اولیه ساخت این وسیله وجود دارد و معلوم نیست کدامشان واقعی است اما اسم «کترین هتینگر» به عنوان خالق این اسباب‌بازی در بسیاری از منابع انگلیسی‌زبان دیده می‌شود. هرچند در حال حاضر، وضعیت پتنت (حق ثبت اختراع) اسپینر مشخص نیست اما در برخی منابع، گفته شده فردی به نام «اسکات مک کاسکری» در سال ۲۰۱۶ به ساخت گسترده اسپینر روی آورده و این اسباب‌بازی در سال ۲۰۱۷، ترند جهانی شده است.



موافقان اسپینر چه می‌گویند؟

موافقان اسپینر می‌گویند همه ما در مواقع بیقراری و استرس، حرکات کوچکی داریم که به آرامش مان کمک می‌کند؛ بعضی‌ها با موبایلشان بازی می‌کنند، بعضی‌ها ناخن‌هایشان را می‌چوند و بعضی‌ها هم پاهایشان را تکان می‌دهند. اسپینر وسیله‌ای است که می‌تواند دست‌های ما را درگیر و ذهنمان را از موضوع استرس‌زا دور کند، بدون این‌که پیامد منفی ناخن‌جویدن و کشیدن موها را به دنبال داشته باشد. کم کردن استرس و اضطراب، افزایش توجه و تمرکز به‌ویژه در افراد بیش‌فعال یا حتی کسانی که بعد از حادثه‌ای دچار اضطراب شده‌اند، در کنار جلوگیری از عادت‌هایی مثل ناخن‌جویدن، از جمله مزایایی است که برای اسپینر برمی‌شمارند. طرفداران اسپینر حتی ادعا می‌کنند این اسباب‌بازی به کودکان مبتلا به اختلال بیش‌فعالی (ADHD) و اوتیسم کمک می‌کند؛ با این استدلال که بسیاری از مبتلایان به ADHD به یک محرک دائم نیاز دارند و اسپینر به آن‌ها برای تمرکز کردن کمک می‌کند، هم چنین با این توضیح که آن دسته از کودکانی که دست و پاهای خود را بیشتر از دیگران تکان می‌دهند نسبت به آن‌هایی که هیچ فعالیت‌نی ندارند، عملکرد بهتری از خود نشان می‌دهند، معتقدند استفاده از وسیله‌ای مثل اسپینر از این نظر برای کودکان مبتلا به بیش‌فعالی سودمند است. ناگفته پیداست که ما در این مطلب، صرفا نظر موافقان را به خوانندگان منتقل می‌کنیم و صحت آن‌ها را تأیید نمی‌کنیم.



مخالفان اسپینر چه می‌گویند؟

طرفداران اسپینر، این وسیله را همان معجزه خواستنی و غایب برای ترک اعتیاد به اسمارت‌فون‌ها می‌دانند؛ ابزاری که انگشتان را مشغول نگه می‌دارد تا فرد دیگر برای لمس کردن نمایشگر تلفن هوشمندش وسوسه نشود. اما مخالفان می‌گویند اسپینر هم وسیله‌ای اعتیادآور است و فایده‌ای ندارد جز ایجاد یک وابستگی جدید. این نظریه کار را به جایی رسانده که بسیاری از مدارس ایالات متحده آمریکا و انگلستان، همراه داشتن اسپینر را ممنوع کرده‌اند. این ابزارها باعث نوعی برهم‌ریختگی اقتصادی هم شده‌اند؛ تولید یک اسپینر بسیار کم‌هزینه است اما فروشندگان از تب به وجود آمده در بازار استفاده می‌کنند و آن را چندین برابر قیمت اصلی‌اش می‌فروشند. در این بین بعضی‌ها هم تلاش می‌کنند از آب گل‌آلود ماهی بگیرند و با عرضه اسپینرهای لوکس، مبالغ هنگفتی به جیب می‌زنند. آن‌ها هم چنین معتقدند در زمان کوتاهی که استفاده از اسپینر رایج شده، مطالعه و پژوهش معتبری درباره فواید آن صورت نگرفته و این همه صحبت از مزایای آن بازار گرمی است. حوادث گزارش شده از اسپینر هم دلیل دیگری برای مخالفت با آن است. باتری‌های لیتیوم-یونی ارزان‌قیمت اسپینرها مقدار زیادی انرژی در خود ذخیره می‌کند و این انرژی اگر یک باره آزاد شود، به آتش‌سوزی و انفجار منجر می‌شود.



«دیدی‌تو»، «ایستگاه بازی حر فای‌های، کیک و فرفره شده»

گفت‌وگو با «دکتر محمدرضا فیاضی بردبار»، روان‌پزشک، درباره اسپینر و تأثیرات مثبت و منفی این اسباب‌بازی کوچک

بی‌ضرر اما بدون تأثیر مثبت!

■ تأثیر اسپینر بر بیش‌فعالی شاید، بر اوتیسم هرگز

دکتر فیاضی بردبار درباره تأثیرگذاری این وسیله بر افراد بیش‌فعال و اوتیسم هم می‌گوید: «مطالعه‌ای با نگاه به اسپینر، روی کودکان مبتلا به بیش‌فعالی صورت گرفته است اما نتایج قطعی ارائه نشده. می‌توان گفت در بعضی جاها و شرایط ممکن است کمک کند اما به هیچ عنوان راه حل قطعی محسوب نمی‌شود. اما درباره اوتیسم؛ با هیچ منطقی نمی‌توان پذیرفت که کمک کننده باشد؛ چراکه اوتیسم، یک بیماری بسیار پیچیده است و درمان کاملا موثری ندارد و در حقیقت به خاطر لاعلاج بودن، گاهی خانواده و درمانگران عمیقا درمانده می‌شوند و خانواده و کاردرمانان از هر وسیله‌ای استفاده می‌کنند تا بهبودی هرچند اندک به وجود بیاید. به همین دلیل، موثر بودن اسپینر در بیماری اوتیسم، کذب است. در پایان، برای اطمینان از موثر بودن آن مانند سایر روش‌های درمانی، به طور قطع باید به مطالعات علمی رجوع کرد که البته درباره اسپینرها این گونه مطالعات فعلا بسیار کم است و گاهی به دلیل مقاصد تجاری، نتایجی بزرگ‌نمایی می‌شوند که هنوز اطمینان کافی در موردشان وجود ندارد.»



فرد کمک می‌کند. اگر اسپینرها بتوانند جایگزین پسندیده‌تری برای این قبیل رفتارها باشند، می‌شود گفت وسیله‌های مفیدی هستند.»

■ چیزی شبیه تن‌آرامی و ذهن‌آگاهی چینی‌ها

دکتر فیاضی بردبار با اشاره به سازوکار این وسیله که چیزی شبیه یوگاست، می‌گوید: «عملکرد این وسیله به روش‌های آرام‌بخشی و کاهش اضطراب طب چینی شباهت دارد که مثبت تلقی می‌شود. کاربرد دیگر این وسیله که البته روش نابالغی به حساب می‌آید، استفاده از آن به عنوان «ابژه جایگزین» است، یعنی در مواقعی که فرد برای به آرامش رسیدن به افراد، اشیا، مکان و... دلبستگی‌هایی دارد و برای مدتی از آن‌ها دور می‌شود، می‌تواند از جایگزینی مثل اسپینر استفاده کند. در عین حال خیلی اوقات پیش می‌آید که فرد باید روی مسئله مهمی تمرکز کند اما حواسی موجود باعث می‌شود نتواند موفق عمل کند. یعنی افکار جزئی مانع از تمرکز روی فکر اصلی می‌شود که این وسیله می‌تواند هوشیاری‌های سرگردان فرد را جمع و به تمرکز می‌کمک کند.»

مهمین ساعدی- دکتر محمدرضا فیاضی بردبار، عضو مرکز تحقیقات روان‌پزشکی و علوم رفتاری دانشگاه علوم پزشکی مشهد، با تأکید بر بی‌ضرر بودن «اسپینرها» می‌گوید: «در حقیقت در مورد باید و نباید استفاده از اسپینرها، هنوز مستندات علمی زیادی وجود ندارد، چرا که وسیله نوظهوری است و فعلا هر آن‌چه بیان می‌شود، در حد فرضیه است. اما منطق بیان شده برای کاربرد آن، بی‌ربط به نظر نمی‌رسد و مطمئنا ضرررسان نخواهد بود.»

■ اگر به تخلیه هیجانات منفی کمک کند، مفید است

دکتر فیاضی بردبار با رد این نظر که «استفاده از این وسیله در دراز مدت، حواس و تمرکز را پرت و آشفته می‌کند» می‌گوید: «استفاده از هر وسیله‌ای در ابتدا به علت آشنا نبودن با سازوکار آن می‌تواند باعث حواس پرتی شود ولی به نظر می‌رسد «اسپینرها» بیشتر باعث تمرکز و دوری از اضطراب می‌شوند تا عاملی برای حواس پرتی باشند، چرا که خیلی از استفاده‌کنندگان گزارش می‌دهند برای آن‌ها عامل موثری در کاهش اضطراب بوده است. معمولا هر فرد یک الگوی رفتاری برای کنترل اضطراب مثل تکان دادن پا، بازی کردن با مو، ناخن جویدن و... نشان می‌دهد که این کار تکراری شاید به لحاظ روان‌شناختی پسندیده نباشد اما به کاهش استرس