

گوشی‌های هوشمند؛ تقابل بین تسهیل ارتباطات و آسیب‌های روانی

3 شهریور 1404

استفاده بی‌رویه از تلفن‌های هوشمند، گرچه مزایای ارتباطی و اطلاعاتی زیادی به همراه دارد، اما استفاده نامناسب از آنها، آثار زیانبار روانی، شناختی و اجتماعی چشمگیری نیز در پی دارد. یافته‌های اخیر علمی، نسبت به تداوم این روند هشدار می‌دهند.

با گسترش روزافزون تلفن‌های هوشمند و استفاده فراگیر آن در قشرهای مختلف جامعه، پرسش‌هایی جدی درباره تأثیرات روان‌شناختی، شناختی و اجتماعی این فناوری‌ها مطرح شده است. اگرچه این ابزارها نقش بی‌بدیلی در دسترسی به اطلاعات، ارتباطات گسترده و تسهیل زندگی روزمره ایفا می‌کنند، اما پژوهش‌های جدید منتشرشده در مجلات علمی معتبر، نشان می‌دهند که استفاده افراطی از گوشی‌های همراه می‌تواند پیامدهایی نگران‌کننده برای سلامت روان و کارکردهای مغزی کاربران به ویژه نوجوانان ایجاد کند.

در ادامه، مهم‌ترین معضلات ناشی از این پدیده، به همراه پیشنهادهایی برای مواجهه هوشمندانه با آن بررسی می‌شود.

پیامدهای منفی استفاده مفرط از گوشی‌های هوشمند

۱. اختلال در عملکرد حافظه و تمرکز

مطالعات منتشر شده در نشریه Journal of Experimental Psychology نشان می‌دهند که استفاده پیوسته از تلفن‌های هوشمند، بویژه هنگام انجام فعالیت‌های شناختی نظیر مطالعه یا حل مسئله، موجب کاهش «ظرفیت حافظه کاری» و افزایش احتمال حواس‌پرتی می‌شود. پژوهشگران دانشگاه تگزاس دریافتند که حتی قرار دادن یک تلفن خاموش در معرض دید کاربر، می‌تواند باعث افت محسوس در عملکرد شناختی وی شود. این پدیده که فشار شناختی پنهان یا "brain drain" نام دارد، نشان‌دهنده حضور ذهنی دائمی فناوری در فرایندهای مغزی ماست.

۲. افزایش میزان اضطراب، افسردگی و اختلال خواب

بر اساس گزارشی از سازمان جهانی بهداشت، میانگین بروز علائم اضطراب و افسردگی در جوانانی که بیش از ۴ ساعت در روز از اینترنت همراه یا شبکه‌های اجتماعی استفاده می‌کنند، به‌طور متوسط تا ۶۳٪ بیشتر از دیگران است. همچنین مقاله‌ای منتشر شده در The Lancet Child & Adolescent Health تأکید کرده که نور آبی ساطع شده از صفحه‌های نمایش، در چرخه خواب اختلال ایجاد کرده و کیفیت

خواب شبانه را به شدت کاهش می‌دهد.

۳. تضعیف روابط انسانی و زوال تعاملات اجتماعی عمیق

محققان دانشگاه استنفورد در مطالعه‌ای با عنوان "Alone Together" نشان می‌دهند که وابستگی روزافزون به ارتباطات دیجیتال باعث کمرنگ شدن روابط چهره‌به‌چهره، کاهش مهارت همدلی و افزایش احساس تنهایی مزمن شده است. این پژوهش مشخص می‌کند که استفاده افراطی از گوشی‌های هوشمند، موجب تضعیف کیفیت روابط اجتماعی و جایگزینی ارتباطات دیجیتال با ارتباط انسانی واقعی شده است؛ چیزی که در بلندمدت منجر به «انزوای فردی در جمع» می‌شود.

۴. بروز رفتارهای اعتیادگونه دیجیتال

وابستگی رفتاری به گوشی‌های هوشمند، در ادبیات روان‌شناسی با مفهومی به نام Nomophobia شناخته می‌شود. طبق گزارش منتشرشده در Journal of Behavioral Addictions □ حدود ۷۰ درصد از کاربران تلفن‌های همراه، هنگام دوری از موبایل دچار اضطراب، بی‌قراری یا حتی نشانه‌هایی مشابه وابستگی به مواد اعتیادآور شدند. انجمن روانشناسی آمریکا (APA) در سال ۲۰۲۳ با انتشار راهنمای مربوط به «وابستگی رفتاری به فناوری»، خواستار تدوین پروتکل‌های درمانی و آموزشی برای پیشگیری از این پدیده شد.



جنبه‌های مثبت و کاربردی تلفن‌های هوشمند

نکته مهم این است که گوشی‌های هوشمند، در ذات خود ابزارهای مخربی نیستند، بلکه نوع و میزان استفاده از آنها تعیین‌کننده است. مزایای آنها شامل تسهیل ارتباطات بلندمدت، امکان دسترسی بی‌وقفه به منابع علمی، پشتیبانی از آموزش از راه دور (خصوصاً در بحران‌هایی مانند همه‌گیری کووید-۱۹) و توسعه مشاغل اینترنت‌محور است.

تلفن همراه به عنوان سکویی برای خدمات درمانی از راه دور، بانکداری هوشمند و اطلاع‌رسانی سریع در

مواقع اضطرابی نیز نقش مؤثری ایفا کرده است. بنابراین، باید میان کارکرد مفید این فناوری و شیوه‌های آسیب‌زای بهره‌گیری از آن تمایز قائل شویم.

راهکارهای پیشنهادی برای کنترل و بهینه‌سازی استفاده

۱. آموزش سواد رسانه‌ای و سواد دیجیتال

پژوهش‌های علمی از جمله مطالعات وسیع یونسکو نشان می‌دهند که افزایش آگاهی درباره نحوه عملکرد الگوریتم‌ها، خطرات داده‌پردازی و پیامدهای رفتاری فناوری می‌تواند کاربران خصوصاً در سنین پایین‌تر را به انتخاب‌های آگاهانه‌تری سوق دهد.

۲. سیاست‌گذاری در سطوح دانشگاهی و آموزشی

محدودیت استفاده از تلفن همراه در فضاهای آموزشی، همراه با برنامه‌های جایگزین مانند فعالیت‌های گروهی، کارگاه‌های مهارت‌های اجتماعی، و جلسات بحث آزاد، می‌تواند نقشی بازدارنده بر استفاده افراطی داشته باشد.

دانشگاه کمبریج در سال ۲۰۲۳، با اجرای چنین برنامه‌هایی موفق به کاهش ۲۸ درصدی زمان استفاده روزانه دانشجویان از گوشی شد.

۳. اجرای برنامه‌های «پاک‌سازی دیجیتال»

مراکز درمانی در ایالات متحده به طور رسمی برنامه‌هایی برای قطع موقت استفاده از دستگاه‌های دیجیتال در بازه‌های زمانی معین پیشنهاد داده‌اند.

مطالعات منتشر شده در *Computers in Human Behavior* نشان می‌دهد که اجرای این برنامه تنها به مدت یک هفته، باعث افت ۳۰ درصدی در نشانه‌های اضطراب دیجیتال و بهبود کیفیت خواب در بین شرکت‌کنندگان شده است.

۴. استفاده از ابزارهای مدیریت زمان دیجیتال

این ابزارها به کاربران کمک می‌کنند تا مدت زمان استفاده از اپ‌ها و برنامه‌های پرمصرف را مدیریت و محدود کنند. رهیافت مبتنی بر تغییر رفتار فردی با ترکیب داده‌کاوی و هوش مصنوعی در این اپ‌ها، به شکل مؤثری توانسته رفتارهای اعتیادگونه را تعدیل کند.

نتیجه‌گیری:

گوشی‌های هوشمند بخشی جدایی‌ناپذیر از زیست امروز بشر هستند. اما شواهد علمی روشنی وجود دارند که نشان می‌دهند عدم مدیریت صحیح استفاده از آنها می‌تواند سلامت روانی، روابط اجتماعی و عملکردهای ذهنی کاربران به‌ویژه نسل جوان را در معرض خطر قرار دهد. ضروری است که سیاست‌گذاران، نهادهای آموزشی، مشاوران سلامت روان و خود کاربران، برای استفاده هدفمند و سالم

از این فناوری‌ها، برنامه‌ریزی عملی و همه‌جانبه‌ای داشته باشند. تنها از این راه است که می‌توان مزایای انقلاب دیجیتال را بدون تسلیم‌شدن به چالش‌های آن به کار گرفت.