

از هر ۵ نفر، ۴ نفر به ترس دور ماندن از تلفن همراه دچارند

ترس بی تو بودن

طبق نتایج موسسه پیو ۶۷ درصد کاربران گوشی خود را جهت مشاهده تماس‌ها، پیام‌ها و فعالیت‌های شبکه اجتماعی کنترل می‌کنند، حتی در زمانی که تلفن آنان زنگ نمی‌خورد



عکس: تپوین حسینی / شهرزاد

ترجمه: مینو میرزایی | امروزه تقریباً نیمی از بزرگسالان یک گوشی هوشمند دارند و بنابر گزارشی که در اکتونومیسیت به چاپ رسیده، این رقم تا سال ۲۰۲۰ به ۸۰ درصد خواهد رسید. طبق آمار، ۵۸ درصد صاحبان گوشی‌های هوشمند در ۱۵ دقیقه نخست پس از بیداری، پیام‌ها و اخبار را بررسی می‌کنند. اما این وسیله ضروری که افراد را در جریان جدیدترین اطلاعات و اخبار قرار می‌دهد، در عین حال، منشأ مشکلاتی در حوزه سلامت روان نیز شده است.

اگر گوشی خود را در خانه جا گذاشته و در مسیریابی ناتوان مانده‌اید یا اگر باتری موبایل‌تان در خارج از خانه تمام شده و دربه‌در به دنبال شارژر گشته‌اید، احتمالاً به «ترس دور ماندن از تلفن همراه» دچارید که اصطلاحاً «نوموفوبیا» نامیده می‌شود. براساس تحقیقات، این ترس از هر ۵ نفر، ۴ نفر را درگیر می‌کند. «نوموفوبیا» ترس دور ماندن از تلفن همراه است، مفهومی که در سال ۲۰۱۰ در جریان یک تحقیق ابداع شد و نگرانی‌هایی را مورد مطالعه قرار می‌داد که کاربران موبایل با آنها رنج می‌بردند. آن را می‌توان یکی از ترس‌های عصر مدرن دانست که در جهان فراگیر است. نوموفوبیا می‌تواند علامتی از یک اعتیاد بالقوه باشد. کاربران وقتی گوشی را به همراه دارند، شاهدان در زمان خوبی را سپری می‌کنند و بدون گوشی با استرس شدید و نگرانی مواجه می‌شوند و این زمانی است که یک اعتیاد به تهدید مبدل می‌شود.

۶۶ درصد مردم دنیا به ترس دور ماندن از تلفن همراه خود دچارند، نکته قابل تامل این جااست که اگر ۶۶ درصد بزرگسالان که قاعدتاً باید خویشتن‌دار بوده و توان کنترل علایق خود را داشته باشند، به این ترس مبتلا باشند، دیگر در مورد نسل جوان چه می‌توان گفت که هنوز باید برای تقویت حس مسئولیت‌پذیری و خودکنترلی تلاش کنند؟

چه مدت طاقت دوری از موبایل خود را دارید؟

به گفته روانشناسان، پاسخ این سوال دست‌کم در میان جوانان ۱۸ تا ۲۶ ساله احتمالاً چند دقیقه است. در یک پژوهش مشخص شد که احتمال بروز رفتار پراسترس در افرادی که گوشی از آنها گرفته شده بود، در مقایسه با سایرین، بیشتر است. پژوهشگران معتقدند راحتی ناشی از تلفن همراه، جایگزین تعاملات واقعی و رودرروی انسان‌ها شده است، مثل زمانی که کودک دور از آغوش والدین، با گرمای یک پتوی نرم، احساس رضایت می‌یابد.

تبعات دسترسی نداشتن به تلفن همراه، زمانی به شکل جدی‌تری رخ می‌نماید که بدانیم طبق پژوهش‌های انجام‌گرفته در سال ۲۰۱۶ تقریباً ۷۳ درصد افراد وقتی متوجه می‌شوند که گوشی خود را به همراه ندارند، می‌ترسند، ۴ درصد مستاصل و ۷ درصد بیمار می‌شوند و تنها ۶ درصد احساس راهی دارند.

اعتیاد به گوشی‌های هوشمند در آسیا

ترس دوری از گوشی همراه، چند سالی است که مورد بحث است، اما روانشناسان معتقدند اعتیاد به تلفن‌های هوشمند در آسیا به سرعت در حال افزایش است و جوانان را بیشتر از بقیه درگیر می‌کند. براساس آمار از ماه مارس ۲۰۱۴ تعداد معتادان به تلفن همراه به ۱۷۶ میلیون نفر رسیده، در حالی که در سال ۲۰۱۳ این تعداد ۷۹ میلیون نفر بوده است. زنان ۵۲ درصد از

شده‌اند، اما نگرانی‌های دیگری نیز وجود دارد، مثلا موضوع اصلی در سنگاپور کاهش یافتن سن افراد در معرض اعتیاد است. این کشور با جمعیت ۵ میلیون نفر بیشترین ضریب نفوذ گوشی‌های هوشمند را دارد. همین مسأله باعث شده متخصصانی در امر اعتیاد در دیتال دست به کار شوند و برای پایش آن، به‌طور رسمی کلینیک سلامت سایبری راه‌اندازی کنند. مدیر یکی از این کلینیک‌ها می‌گوید جوان‌ترها هنوز به پختگی نرسیده‌اند و همین امر مدیریت استفاده از تلفن‌های هوشمند را برای آنان دشوار می‌کند، چراکه خودکنترلی چندانی ندارند.

در آغاز، گوشی همراه به منزله یک ابزار کلیدی به‌منظور بیشترکردن تماس انسان‌ها با یکدیگر در نظر گرفته می‌شود، اما به مرور زمان افزون‌بر این کارکرد اصلی، برای مقاصد دیگری نیز مورد استفاده قرار گرفت. امروزه

احتمال دارد که به آن معتاد شوند. درست است که تلفن‌های هوشمند در بسیاری از جوامع، نقطه کانونی زندگی شهروندان به‌شمار می‌آیند، اما واقعیت این است که به روش‌های مختلف با جوامع آسیایی آمیخته و یکپارچه شده‌اند. قاره آسیا با ۵/۵ میلیارد کاربر تلفن همراه، جریانی از اخبار ناگوار را ایجاد کرده است. کم‌نوبه‌اند افرادی که به دلیل تمرکز بر صفحه گوشی خود با خطرات جانی مواجه

شده‌اند، اما نگرانی‌های دیگری نیز وجود دارد، مثلا موضوع اصلی در سنگاپور کاهش یافتن سن افراد در معرض اعتیاد است. این کشور با جمعیت ۵ میلیون نفر بیشترین ضریب نفوذ گوشی‌های هوشمند را دارد. همین مسأله باعث شده متخصصانی در امر اعتیاد در دیتال دست به کار شوند و برای پایش آن، به‌طور رسمی کلینیک سلامت سایبری راه‌اندازی کنند. مدیر یکی از این کلینیک‌ها می‌گوید جوان‌ترها هنوز به پختگی نرسیده‌اند و همین امر مدیریت استفاده از تلفن‌های هوشمند را برای آنان دشوار می‌کند، چراکه خودکنترلی چندانی ندارند.

در آغاز، گوشی همراه به منزله یک ابزار کلیدی به‌منظور بیشترکردن تماس انسان‌ها با یکدیگر در نظر گرفته می‌شود، اما به مرور زمان افزون‌بر این کارکرد اصلی، برای مقاصد دیگری نیز مورد استفاده قرار گرفت. امروزه

احتمال دارد که به آن معتاد شوند. درست است که تلفن‌های هوشمند در بسیاری از جوامع، نقطه کانونی زندگی شهروندان به‌شمار می‌آیند، اما واقعیت این است که به روش‌های مختلف با جوامع آسیایی آمیخته و یکپارچه شده‌اند. قاره آسیا با ۵/۵ میلیارد کاربر تلفن همراه، جریانی از اخبار ناگوار را ایجاد کرده است. کم‌نوبه‌اند افرادی که به دلیل تمرکز بر صفحه گوشی خود با خطرات جانی مواجه

گوشی‌های هوشمند، مفهوم اولیه تلفن‌های همراه را عوض کرده‌اند. دیگر فقط برای ارتباطات صوتی مورد استفاده قرار نمی‌گیرند. گوشی‌های هوشمند این امکان را فراهم کرده‌اند تا دوربین، جهت‌یاب، بازی‌های ویدیویی و حتی کتابخانه مجازی را در مشت خود داشته باشیم و البته مهم‌ترین جنبه این است که یک گوشی هوشمند امکان دسترسی به اینترنت را فراهم می‌آورد.

نشانه‌های اعتیاد به گوشی‌های هوشمند از نگاه کارشناسان امر

- چک کردن دائمی گوشی بدون دلیل
- احساس اضطراب و نازاری بدون گوشی
- دوری‌گزیدن از جمع و گذراندن زمان با گوشی
- بیدار شدن در نیمه‌شب برای دیدن صفحه گوشی
- کاهش در عملکرد تحصیلی یا شغلی به‌عنوان نتیجه کار طولانی‌مدت با تلفن همراه

گوشی‌های هوشمند، مفهوم اولیه تلفن‌های همراه را عوض کرده‌اند. دیگر فقط برای ارتباطات صوتی مورد استفاده قرار نمی‌گیرند. گوشی‌های هوشمند این امکان را فراهم کرده‌اند تا دوربین، جهت‌یاب، بازی‌های ویدیویی و حتی کتابخانه مجازی را در مشت خود داشته باشیم و البته مهم‌ترین جنبه این است که یک گوشی هوشمند امکان دسترسی به اینترنت را فراهم می‌آورد.

نشانه‌های اعتیاد به گوشی‌های هوشمند از نگاه کارشناسان امر

- چک کردن دائمی گوشی بدون دلیل
- احساس اضطراب و نازاری بدون گوشی
- دوری‌گزیدن از جمع و گذراندن زمان با گوشی
- بیدار شدن در نیمه‌شب برای دیدن صفحه گوشی
- کاهش در عملکرد تحصیلی یا شغلی به‌عنوان نتیجه کار طولانی‌مدت با تلفن همراه

گوشی‌های هوشمند، مفهوم اولیه تلفن‌های همراه را عوض کرده‌اند. دیگر فقط برای ارتباطات صوتی مورد استفاده قرار نمی‌گیرند. گوشی‌های هوشمند این امکان را فراهم کرده‌اند تا دوربین، جهت‌یاب، بازی‌های ویدیویی و حتی کتابخانه مجازی را در مشت خود داشته باشیم و البته مهم‌ترین جنبه این است که یک گوشی هوشمند امکان دسترسی به اینترنت را فراهم می‌آورد.

سلامت عمومی و استفاده مفرط دانشجویان از تلفن

در برخی موارد کاربران معتاد به تلفن همراه انزوای اجتماعی بیشتری دارند. گاهی اوقات برخی پیامک‌ها یا تأثیرات مخربی بر روابط اجتماعی دارند که سبب جدایی و انزوای افراد می‌شوند. تلفن همراه روابط حضوری و رودررو را کاهش داده است، به‌طوری که برای بسیاری از احوالپرستی‌ها فقط به ارسال پیامک اکتفا می‌شود. افراد در کاربرد تلفن همراه با استفاده‌های اینترنت و مکالمات ممکن است بر وضعیت اقتصادی افراد و خانواده‌ها تأثیر منفی داشته باشند و برخی والدین مجبور هستند ماهانه مبالغ زیادی را صرف هزینه‌های تلفن همراه خود و فرزندان کنند. نتایج حاصل از تجزیه و تحلیل رگرسون نشان داد کارکرد اجتماعی و جسمانی بیشترین سهم را در تبیین واریانس استفاده از تلفن همراه دارند. معتادان به استفاده از تلفن همراه از پوستان و خانواده‌ها فاصله می‌گیرند، انزواطلب می‌شوند، اولویت‌های سنی و اجتماعی نظیر تحصیل و اشتغال را رها می‌کنند و هنگامی که تلفن همراه در دسترس‌شان نیست به آن فکر می‌کنند. خاموش‌بودن تلفن همراه در افراد معتاد قابل تحمل نیست، حتی هنگام خواب یا در مواقع خاصی که گوشی تلفن همراه را خاموش می‌کنند یا در حالت سکوت قرار می‌دهند، دچار استرس می‌شوند. فرد معتاد نمی‌تواند از گوشی تلفن همراه خود دور بماند و از هر ترفندی برای استفاده دائمی از آن استفاده می‌کند. این نوع اعتیاد و علاقه و وابستگی فراتر می‌رود و به نوعی جنون روانشناختی بالاتری همراه است.

جوامع مدرن است تا درباره سلامت روان شهروندان خود بیشتر ببیند.

سخن آخر

نگرانی جداسدن از گوشی اساساً بخشی از زندگی انسان‌ها در عصر حاضر است. یکی از روانشناسان بالینی درباره نوموفوبیا می‌گوید متأسفانه این ترس بسیار واقعی است و مانند دیگر علائم اضطراب، نوموفوبیا این ظرفیت را دارد که زندگی افراد را ویران کند. برای برخی این نگرانی سطح تحریف واقعیت را بالا می‌برد و این دقیقاً همان زمانی است که به یک موضوع مهم مبدل می‌شود: نگرانی از قطع شدن ارتباط. فاجعه وقتی اتفاق می‌افتد که تلفن خود را همراه نداشته باشید. بررسی‌ها نشان می‌دهد که با اوج گرفتن رسانه‌های اجتماعی، روند نوموفوبیا رو به افزایش است. بسیاری از معتادان به فناوری از تکنولوژی برای غلبه بر ناامنی‌های خود استفاده می‌کنند، وصل‌بودن به موبایل و رسانه‌های اجتماعی به آنان کمک می‌کند تا اعتبار بیرونی و به تبع آن، احساس اعتماد بیابند. پرسش‌هایی که اغلب ذهن جوانان را درگیر می‌کند، مواردی از این قبیل است: چه تعداد عکس‌های مرا پسندیدند؟ چند نفر مرا در فضای مجازی دنبال می‌کنند؟ ارزش و اعتبار جوانان عمدتاً از منابع بیرونی تأمین می‌شود. آنان به‌دنبال اعتبار هستند و چون منبع تأمین‌کننده اعتبار در این حالت، بیرونی است، عزت‌نفس واقعی ایجاد نمی‌شود.

برمبانی یافته‌های یک پروژه تحقیقاتی که در موسسه پیو انجام شد:

- بیش از ۹۰ درصد مردم در آمریکا گوشی هوشمند دارند.

- ۶۷ درصد کاربران گوشی خود را جهت مشاهده تماس‌ها، پیام‌ها و فعالیت‌های شبکه اجتماعی کنترل می‌کنند، حتی در زمانی که تلفن آنان زنگ نمی‌خورد.

- ۴۴ درصد از صاحبان گوشی‌های هوشمند در حالی به خواب می‌روند که گوشی نزدیک آنان قرار دارد تا اطمینان حاصل کنند که پیام، تلفن یا پیام‌های ارسالی در شبکه‌های اجتماعی از دست نمی‌دهند.

۹۰ درصد کاربران اقرار کرده‌اند که زندگی بدون گوشی هوشمند برای آنان متصور نیست. مدتی پیش، مدیرکل پیشگیری از آسیب‌های اجتماعی سازمان بهداشتی اعلام کرد که پژوهشی کلان به‌منظور بررسی شیوع و میزان استفاده از تلفن همراه در ایران انجام نشده است. او با اشاره به راه‌اندازی مراکز درمان اعتیاد به تلفن همراه در برخی از کشورهای این نکته را مورد تأکید قرار داد که کشور ما توسعه اقتصادی را توسعه فرهنگی همراه نبوده و با ورود گسترده تلفن همراه هیچ‌گونه فرهنگ‌سازی جدی درباره آن نشده است.

شاید تحقیق مستند و میدانی درباره تعداد مبتلایان به ترس دور ماندن از گوشی در کشور ما انجام نشده باشد، اما بهترین راه برای بی‌بردن به جدی بودن این معضل، بررسی رفتار روزانه خود با تلفن همراه است. به‌طوری که ما تا چه حد به گوشی خود وابسته‌ایم؟ چه مدتی از اوقات خود را با تلفن همراه سپری می‌کنیم؟ احتمالاً با تامل در پاسخ این پرسش‌ها دریابیم که ما نیز به نوموفوبیا دچار شده‌ایم و بی‌خبریم!

منابع:

psychcentral - cnbc-presssexaminer

ارزان شدن تهیه‌سیم کارت هم سبب شده بسیاری از افراد بیش از یک یا دو سیم کارت داشته باشند. در کنار بازار گوشی‌هایی که هر روزه با قابلیت‌های گوناگون به بازار می‌آیند، نباید از تأثیرات منفی آنها غافل شد. برخی از این تأثیرات در حوزه فردی و برخی در حوزه اجتماعی است. به‌طوری که در برخی اوقات در حوزه اجتماعی حریم شخصی افراد نقض می‌شود. در تایید این ادعا آموزش‌پرورش و برخی ادارات استفاده از تلفن همراه را در مکان‌های استفاده از تلفن همراه قاندر به زندگی کردن نیستند. روانشناختی دانشجویان است. پرسا یا سمن‌زاد کارشناس ارشد، محسن گل‌محمدیان کارشناس ارشد و ناصر یوسفی پژوهشی درباره رابطه سلامت دانشجویان و استفاده افراطی از تلفن همراه انجام داده‌اند. بررسی‌های جامعه‌شناسی نشان دهنده آن بود که بین دانشجویان دختر و پسر و متأهل و مجرد از نظر استفاده از تلفن همراه تفاوت معناداری وجود دارد. احتمال می‌رود که افراد مجرد به دلیل نداشتن نقش‌های همسری و پدر و مادری زمینه و فرصت بیشتری برای گرایش و اشتغال به تلفن همراه دارند. از طرفی به نظر می‌رسد که دانشجویان دختر زمینه کمتری برای روابط اجتماعی رودررو و چهره‌به‌چهره دارند. شاید این وسیله با توجه به قابلیت‌های آن فرصت بیشتری را برای اظهار خود در آنها به‌وجود آورده و این اشتغال زیاد به تلفن همراه نیز با مشکلات روانشناختی بالاتری همراه است.