



مخدرهای دیجیتال

شرکت‌های تکنولوژی با استخراج کلان داده‌ها می‌توانند مشخص کنند که چه چیزی، چرا و چگونه باعث تعامل ما با محصولات مورد نظرشان شود. به گفته آلتز هنگامی که افراد مشغول بازی‌های رایانه‌ای هستند یا با گوشی‌هایشان کار می‌کنند و اعلان لایک شدن پست‌های اینستاگرام‌شان را می‌بینند، مغزشان دوپامین ترشح می‌کند. دوپامین پیام‌رسانی عصبی است که عامل ایجاد لذت به شمار می‌رود. اما این لذت کوتاه‌مدت است و پس از مدتی افراد مقاومت پیدا می‌کنند و به مقدار بیشتری برای تجربه حس یکسان نیاز خواهند داشت.

آلتز می‌افزاید که اثرات طولانی‌مدت اعتیاد تکنولوژیک می‌تواند باعث تخریب روابط اجتماعی و خصوصی افراد با اطرافیان‌شان شود. بچه‌ها به‌طور خاص از استفاده بیش از حد از اینترنت و گوشی آسیب می‌بینند، زیرا بر میزان تمرکز و درکشان از دنیای اطراف تأثیر منفی قابل توجهی می‌گذارد. روی بد سکه وقتی نمایان می‌شود که کسی بخواهد از این فضا فاصله بگیرد؛ استرس، افسردگی و حتی در موارد حادث‌تر خودکشی از رفتارهایی است که در اثر کنار گذاشتن فناوری‌های مدرن در معتادان به آن دیده می‌شود.

البته فواید فراوان و متعدد تکنولوژی و اپ‌هایی را که روزمره از آنها استفاده می‌کنیم و باعث راحتی زندگی ما می‌شوند، نمی‌توان نادیده گرفت. به خصوص در حال حاضر و با توجه به همه‌گیری کرونا، نقش فوق‌العاده ارزشمند تکنولوژی در حفظ ارتباط مردم با یکدیگر بیشتر به چشم می‌خورد. با این وجود، ما باید از خودمان پرسیم استفاده از کدام فناوری‌ها، اپلیکیشن‌ها و گجت‌ها برای ما منفعت دارد و چه نوعی از آن سلامت روانی ما را به مخاطره می‌اندازد. این شاید مهم‌ترین پرسش پیش‌روی ما در سال‌های آینده باشد.



تلاش برای مقابله

در برخی کشورها بحث اعتیاد تکنولوژیک آنچنان بالا گرفته که دولت‌ها برای کنترل آن دست به کار شده‌اند. در کره جنوبی در سال ۲۰۱۱ قانونی به نام قانون خاموشی وضع شد که بچه‌های زیر ۱۶ سال را از بازی‌های آنلاین بین ساعت ۱۲ شب تا ۶ صبح منع می‌کرد. در سال ۲۰۱۹ هم چین قانونی وضع کرد که بازی‌های آنلاین برای افراد زیر ۱۸ سال ممنوع می‌کند. به عنوان مثال، شام خانوادگی را زمانی که هیچ دستگاه الکترونیکی فعال نیست بخوریم، از یک ساعت پیش از خواب تا یک ساعت پس از بیدار شدن گوشی‌هایمان را نادیده بگیریم و کلاً بین خودمان و فناوری‌های ارتباطی هوشمند زمان و فاصله کافی ایجاد کنیم تا بتوانیم با این اعتیاد بهتر مقابله کنیم.

اعتیاد به استفاده از

گوشی‌های هوشمند

و اتصال به اینترنت

در حال تبدیل شدن

به یک معضل جدی

جهانی است



از قلاب‌هایی که ما را به گوشی‌هایمان وابسته می‌کند چه می‌دانید؟

معتادان بی‌شمار

به نظر می‌رسد دیگر مهم نیست مردم مشغول چه کاری، کجا یا در چه حالی باشند؛ آنها نمی‌توانند چشمشان را از صفحه گوشی بردارند. آدم‌های اطراف ما در حال راه رفتن، غذا خوردن، طی مسیر، بازی کردن، دراز کشیدن و در هر حال و وضعیتی سرشان در گوشی است و به نظر می‌رسد این شرایط قرار است بدتر هم شود! اما این اعتیاد از کجا نشأت می‌گیرد و چرا دست کشیدن از گوشی‌های هوشمند تا این حد سخت شده است؟ آیا این مسأله را باید از چشم کاربران دید یا واقعا در این تکنولوژی‌های فراگیر نکته‌ای وجود دارد که جدا شدن از آنها را برای کسانی که از پشت صحنه خبر ندارند آن قدر دشوار کرده است؟



محمود صادقی

محقق سیستم‌های تعاملی

خطر اعتیاد را جدی بگیرید!

آدام آلتز (Adam Alter)، نویسنده و استاد بازاریابی در دانشکده بیزینس دانشگاه نیویورک معتقد است تکنولوژی مدرن هیچ‌گاه تا این اندازه «کارا و اعتیادآور» نبوده است. او در کتاب خود به نام «مقاومت ناپذیر: خیز تکنولوژی معتادکننده و کسب‌وکاری که ما را درگیر خود می‌کند»، این اعتیاد رفتاری فراگیر و روش‌هایی را که بازی‌ها، اپ‌ها و دیگر محصولات تکنولوژیک توجه ما را جلب می‌کنند، توضیح می‌دهد.

طبق نظر آدام آلتز: «ما فکر می‌کردیم اعتیاد بیشتر وابستگی به مواد شیمیایی مانند هروئین، کوکائین و نیکوتین است. اما امروزه، مردم سه ساعت در روز مشغول کار با تلفن‌های همراهشان هستند و اسنپ‌چت این موضوع را به رخ همه می‌کشد که کاربران نوجوانش بیش از ۱۸ بار در روز این اپ را باز می‌کنند.»

هنگامی که آلتز جایی خواند که مؤسس شهیر اپل، استیو جابز پس از ارائه آپید به فرزندانش اجازه استفاده از آن را نمی‌داد، تصمیم گرفت درباره این مسأله بیشتر تحقیق کند. او در سخنرانی‌اش در TED سال ۲۰۱۷ با عنوان «چرا صفحات مجازی از خوشحالی ما می‌کاهند»، اظهار داشت که تصمیم جابز برایش غیرمعمول بود، چرا که یکی از قوانین طلایی کسب‌وکارها این است که مدیران باید از محصولات خود استفاده کنند. این جرقه، آتش کنجکاوی آلتز را شعله‌ور کرد. البته تحقیقات بیشتر او نتایج جالب‌تری هم کرد: «من متوجه شدم که مدرسه والدورف در دره سیلیکون اجازه استفاده از هیچ وسیله الکترونیکی - نه آیفون نه آپید - را

به بچه‌های کمتر از ۱۱ سال نمی‌دهد و جالب این که ۷۵ درصد والدین این بچه‌ها مدیران شرکت‌های حوزه فناوری دیجیتال بودند. این نکته باعث جالب‌تر شدن موضوع برای او شد.

قلاب‌های وسوسه‌انگیز

آلتز تصمیم گرفته بود متوجه شود چرا متخصصان و مدیران شرکت‌های فناوری محصولات خودشان را برای استفاده بچه‌ها خطرناک می‌دانند. او دریافت که در برنامه‌ها و اپ‌هایی که ما استفاده می‌کنیم، «قلاب»‌هایی (hooks) تعبیه شده‌اند که مقاومت در برابرشان تقریباً غیرممکن است! شرکت‌های تکنولوژی از ظرفیت ما برای «رفتارهای اعتیادگونه» نهایت استفاده را می‌کنند. نیازی به توضیح نیست که این امر می‌تواند به سلامت روانی و توانایی ارتباطی ما هم لطمه بزند.

یکی از این قلاب‌های تعبیه شده در محصولات برای گیر انداختن ما «تقویت متغیرها» (variable reinforcement) نام دارد. در روان‌شناسی، تقویت متغیرها به تغییر جایزه برای سوددهی به رفتارهای فرد اطلاق می‌شود. این کار به شکل‌های مختلف از جمله از طریق ایجاد وابستگی به لایک‌ها و اشتراک‌گذاری‌ها در شبکه‌های اجتماعی انجام می‌شود.

مسأله دیگری که آلتز به آن اشاره می‌کند، نبود «نشانه‌های توقف» در این اعتیاد نوین است: «تکنولوژی مدرن فاقد نشانه‌های توقف مانند تمام شدن یک فصل از کتاب که در رسانه‌های پیشین دیده می‌شد، رشته پست‌ها در شبکه‌های اجتماعی یا محتوای بازی‌هایی مثل World of Warcraft عملاً بی‌انتهاستند. این موضوع برنامه‌ریزی زمانی برای استفاده از آنها را سخت‌تر می‌کند. وقتی من معتاد به بازی هستم، به محض آن‌که شروع می‌کنم، مغزم شبیه به مغز کسی که معتاد به هروئین است و برای دوز بعدی آماده می‌شود عمل خواهد کرد!»

آلتز همچنین معتقد است درون ساختار شبکه‌های اجتماعی، مکانیسم «جایزه احتمالی» (که معتادان به قمار را به تکرار عمل‌شان وادار می‌کند) وجود دارد: «شما محتوایی را پست می‌کنید و منتظر بازخورد می‌شوید. گاهی حجم زیادی پاسخ دریافت می‌کنید، گاهی هم هیچ خبری نمی‌شود! این غیرقابل پیش‌بینی بودن به همراه بازخورد اجتماعی، افراد را به سمت استفاده مجدد از اپلیکیشن باز می‌گرداند.»