



اعتیاد به رسانه‌های دیجیتال در میان دانشجویان کالج‌ها

اعتیاد به رسانه‌های دیجیتال در عصری که تلفن همراه به یک وسیله ضروری بدل شده است، در میان دانشجویان کالج شیوع بالایی دارد.

اعتیاد به رسانه‌های دیجیتال در عصری که تلفن همراه به یک وسیله ضروری بدل شده است، در میان دانشجویان کالج شیوع بالایی دارد.

وقتی نمی‌توانم از تلفنم استفاده کنم. به خارش می‌افتم." این نحوه توصیف یک دانشجوی کالج از تلاشی برای گذراندن یک دوره 24 ساعته، بدون دسترسی به هر رسانه الکترونیک است.

این دانشجو یکی از 1000 دانشجوی کالج است، که به عنوان یک بررسی بین‌المللی، داوطلبانه تلاش کردند تا برای یک شبانه‌روز کامل خودشان را از هر رسانه الکترونیکی دور نگهدارند و تجربیاتشان را ثبت کنند.

این کارآزمایی بوسیله مرکز بین‌المللی رسانه‌ها و روابط عمومی (ICMPA) دانشگاه مریلند و آکادمی رسانه‌ها و تغییر جهانی سالتسبورگ انجام شد.

پژوهشگران دانشجویان را در 5 قاره شامل کشورهای شامل شیلی، بریتانیا، آمریکا، چین، لبنان، آرژانتین، مکزیک و اسلواکی مورد بررسی قرار دادند.

آنچه این پژوهشگران اساساً یافتند این بود: اگر در هر جای دنیا زیر 25 سال داشته باشید، احتمال دارد به شکلی از رسانه‌های الکترونیک اعتیاد داشته باشید، از فیس‌بوک گرفته تا تلفن‌های هوشمند، تلویزیون یا اس‌ام‌اس.

با اینکه اعتیاد به رسانه ممکن است (هنوز) یک تشخیص بالینی نباشد، زبان مورد استفاده بوسیله دانشجویان محروم‌شده از رسانه در این بررسی، به روشنی تا حد زیادی بیانگر وابستگی جسمی است.

یک دانشجو در بریتانیا اعتراف کرد: "رسانه‌ها مواد مخدر من هستند: من بدون آنها گیج می‌شوم. چطور می‌توانم بدون آنها 24 ساعت را سر کنم؟"

یک دانشجو در چین نوشت: "در تختخوابم نشستم و به جلویم خیره شدم. نمی‌توانستم هیچ کاری بکنم."

دانشجویی در مکزیک تجربه خود را این گونه بیان کرد: "عاف‌گیری ناخوشایندی بود که بفهمم در حالتی از حواس‌پرتی مداوم هستم، گویی زندگی واقعی و زندگی مجازی من در پهنه‌هایی متفاوت، اما در زمان یکسان، همزیستی دارند."

این بررسی نشان داد که اکثریتی از دانشجویان در هر کشور به سادگی نمی‌توانستند برای 24 ساعت را بدون رسانه بگذرانند؛ بسیاری از آنها نتوانستند به این محرومیت ادامه دهند، و به چک کردن موبایل‌ها یا ای‌میل‌هایشان پرداختند.

در منبع عمده اعتیاد برای این دانشجویان فیس‌بوک و تلفن‌های همراه بود. یک دانشجوی آمریکایی پذیرفت: "برای من شگفت‌آور بود که چه آسان انگشت‌های من برنامه‌ریزی شده بودند تا فوراً "f-a-c-e" را در ستون جستجو تایپ کنند. اکنون این عادت به حافظه‌ای عضلانی یا غریزی بدل شده است، تا به عنوان اولین گام جستجو در اینترنت به فیس‌بوک وارد شود."

یک دانشجو در چین این دوره را چنین به یاد آورد: "هنگامی که نمی‌توانستم از تلفن همراه استفاده کنم، احساس تحریک‌پذیری، تنش، بی‌قراری و اضطراب می‌کردم. هنگامی که نمی‌توانستم با دوستانم ارتباط برقرار کنم. احساس تنهایی می‌کردم، گویی در قفس کوچکی در یک جزیره کوچک قرار داشتم."

هنگامی که دانشجویان تلاش می‌کردند روزهای بدون رسانه‌شان بگذرانند، اقلیتی نتوانستند با پرداختن به ارتباط رو در رو با دوستان و خانواده با این دوره کنار بیایند.

یک دانشجوی اهل مکزیکو این چنین گزارش کرد: "با والدینم بیش از حد معمول ارتباط برقرار کردم. به طور کامل به چیزهایی که آنها می‌گفتند گوش می‌کردم بدون اینکه تلفن بلک‌بری‌ام حواسم را پرت کند. با غذا پختن و حتی شستن ظرف‌ها پرداختم تا مشغول باشم."