



آیا فناوری‌ها موجب بروز بیماری‌های روانی می‌شود؟

پژوهش‌های جدید محققان دانشگاه کالیفرنیا نشان می‌دهد مدت‌زمان استفاده از تلفن همراه و بروز اختلالات روانی هیچ ارتباطی با یکدیگر نداشته و این موضوع با باور عمومی بسیاری از مردم که استفاده زیاد از تلفن همراه را نوعی عارضه روانی می‌دانند، در تناقض است.

سلامت نیوز: پژوهش‌های جدید محققان دانشگاه کالیفرنیا نشان می‌دهد مدت‌زمان استفاده از تلفن همراه و بروز اختلالات روانی هیچ ارتباطی با یکدیگر نداشته و این موضوع با باور عمومی بسیاری از مردم که استفاده زیاد از تلفن همراه را نوعی عارضه روانی می‌دانند، در تناقض است.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از سیناپرس، نتایج یک مطالعه جدید نشان می‌دهد سپری کردن زمان زیادی با تلفن‌های هوشمند، ارتباطی با بروز مشکلات سلامت روانی ندارد. در این مطالعات، نوع استفاده و رابطه نوجوانان و جوانان با تلفن‌های هوشمند آن‌ها ردیابی شد و دانشمندان تلاش کردند تا این موضوع را آزمایش کنند که آیا سپری کردن وقت بیشتر با تلفن‌های همراه و استفاده از فناوری دیجیتال با پیامدهای بهداشت روانی بدتری مرتبط است؟ در نتیجه محققان شواهد اندکی در مورد ارتباط طولی یا روزانه بین استفاده از فناوری دیجیتال و سلامت روان نوجوانان یافتند.

پروفسور کاندیس اودگرز (Candice Odgers) استاد علوم روان‌شناسی دانشگاه کالیفرنیا در این رابطه اعلام کرد: «احتمالاً زمان آن فرارسیده که بزرگ‌سالان از بحث در مورد اینکه تلفن‌های هوشمند و رسانه‌های اجتماعی برای سلامت روان نوجوانان خوب یا بد هستند، دست برداشته و راه‌های حمایت از آن‌ها را در زندگی آنلاین و آفلاین شروع کنند.»

زمان آن فرارسیده که بزرگ‌سالان از بحث در مورد اینکه تلفن‌های هوشمند و رسانه‌های اجتماعی برای سلامت روان نوجوانان خوب یا بد هستند، دست برداشته و راه‌های حمایت از آن‌ها را در زندگی آنلاین و آفلاین شروع کنند.

در مرحله نخست این مطالعه، بیش از 2 هزار جوان مورد بررسی قرار گرفته و سپس جمعیتی 400 نفری به عنوان نمونه در نظر گرفته شده و این موضوع به مدت دو هفته تحت نظر قرار گرفته شد که آن‌ها در طول روز به مدت چند بار و هر بار چه مدت زمانی را از تلفن همراه خود استفاده می‌کنند.

افراد مورد بررسی قرار گرفته در این مطالعه بین 10 تا 15 سال سن داشته و جمعیت متنوعی از نظر اقتصادی و نژادی جوانان را شامل می‌شدند. این افراد در مدارس کارولینای شمالی تحصیل می‌کردند.

میشلین جنسن (Michaeline Jensen) استادیار دانشگاه کارولینای شمالی و از اعضای این تیم تحقیقاتی درباره یافته‌های به دست آمده از این پژوهش گفت: «برخلاف تصور رایج و عمومی مبنی بر اینکه تلفن‌های هوشمند و رسانه‌های اجتماعی به سلامت روان نوجوانان آسیب می‌رسانند، نتایج به دست آمده از پژوهش‌های جدید؛ از این ایده که مدت‌زمان صرف شده برای استفاده از تلفن همراه با افزایش خطر ابتلا به مشکلات روحی و روانی ارتباط مستقیمی ندارد.»

در این مطالعات، محققان روزانه سه بار علائم سلامت روان را نوجوانان را بررسی کرده و میزان استفاده آن‌ها از فناوری نیز بررسی می‌شد.

سؤالات مطرح شده توسط پژوهشگران، این بود که آیا جوانانی که مدت‌زمان بیشتری را با فناوری‌های دیجیتالی مشغول بودند، خطر بیشتری برای بروز علائم اختلال در سلامت روانی را تجربه می‌کنند یا خیر؟ آیا روزهایی که نوجوانان با هر دلیلی وقت بیشتری را صرف استفاده از فن‌آوری دیجیتال می‌کنند، با افزایش بروز اختلالات روانی همراه است یا خیر؟

در نتیجه این مطالعات مشخص شد که ارتباطی بین استفاده از تلفن همراه و فناوری‌های مشابه و بروز اختلالات روانی وجود ندارد.

شرح کامل این پژوهش و یافته‌های به دست آمده از آن در آخرین شماره مجله تخصصی علوم روان‌شناسی بالینی (Clinical Psychological Science journal) منتشر شده و در اختیار پژوهشگران قرار دارد.