

نسل مضطرب

غرق شدن در رسانه‌های اجتماعی و سونامی بیماری‌های روانی

جان‌اتان هایت | ترجمه میثم همدی





| | | |
|-----------------|---|----------------------|
| عنوان | : | نسل مضطرب |
| مؤلف | : | جانان‌تان هایت |
| مترجم | : | میثم همدی |
| ویراستار | : | مریم قیاسوند |
| نمونه‌خوان | : | زهرا خیریه |
| صفحه‌آرا | : | صبا کریمی |
| زمان و نوبت چاپ | : | ۱۴۰۳، اول، ۱۰۰۰ نسخه |
| ناشر | : | نشر نوین توسعه |
| شابک | : | ۹۷۸-۶۲۲-۵۲۱۳-۶۲-۳ |
| قیمت | : | ۳۵۵,۰۰۰ تومان |


تعهد ما به پایداری محیط‌زیست

کاغذ بالکی، کاغذی سبک، خوش‌رنگ و زیست‌محیطی است که در کشورهای باران‌خیزی همچون سوئد و فنلاند تولید می‌شود و مخصوص چاپ کتاب است.

ما نیز کتاب‌های نشر نوین را روی این کاغذها چاپ می‌کنیم تا علاوه بر ساختن تجربه خوب مطالعه برای خوانندگانمان، با هم گامی در جهت حفظ محیط‌زیست نیز برداریم.

 nashrenovin.ir

 nashrenovin.ir

 nashrenovin

فصل ۱

امواج رنج

وقتی با والدین نوجوانان گفت‌وگو می‌کنم، اغلب صحبت‌مان به سمت تلفن‌های هوشمند، رسانه‌های اجتماعی و بازی‌های ویدئویی کشیده می‌شود. ماجراهایی که والدین برایم تعریف می‌کنند در چند الگوی متداول قرار می‌گیرند: یکی از این الگوها "تعارض مداوم" است؛ والدین می‌کوشند قوانینی وضع کرده و محدودیت‌هایی را اعمال کنند. اما ابزارهای فناوری متعددی وجود دارند، استدلال‌های بسیاری در باب لزوم سخت‌گیرانه نبودن قوانین مطرح شده‌اند و راه‌های زیادی برای دور زدن قوانین وجود دارند و تمامی این عوامل زندگی خانوادگی را غرق اختلاف‌نظرهایی در باب ابزارهای فناوری می‌سازند. حفظ آداب و رسوم خانوادگی و روابط بنیادین انسانی شبیه به مقاومت در برابر امواج فزاینده جذر و مدی است که بر والدین و فرزندان هجوم می‌آورند.

در اکثر موارد، صحبت‌های والدین بر هیچ‌گونه بیماری روانی شناسایی‌شده‌ای متمرکز نیست. منتها آن‌ها عمیقاً نگران این هستند که اتفاقی غیرعادی در حال رقم خوردن است و هر قدر فرزندانشان ساعات بیشتری را در دنیای آنلاین سر می‌کنند، از چیزی درواقع، تقریباً از همه‌چیز - غافل می‌شوند.

اما گاهی ماجراهایی که والدین برایم تعریف می‌کنند ماهیتی تیره‌تر دارند؛ والدین حس می‌کنند که فرزندشان را از دست داده‌اند. مادری که در بوستون با او صحبت می‌کردم، از کوشش‌های خودش و همسرش برای دور نگاه داشتن دختر چهارده‌ساله‌شان، امیلی،^(۱) از اینستاگرام برایم گفت. آنان می‌توانستند اثرات مخرب اینستاگرام بر دخترشان را ببینند. از این‌رو، برای محدودسازی دسترسی امیلی به اینستاگرام، نرم‌افزارهای نظارتی

و محدودکننده مختلفی را بر تلفن او آزموده بودند. باین همه، زندگی خانوادگی آنان به صحنه‌ای از تعارضات دائمی تبدیل شده بود و امیلی در نهایت، راه‌هایی برای دور زدن محدودیت‌ها پیدا می‌کرد. از جمله بخش‌های ناراحت‌کننده ماجرا این بود که امیلی وارد تلفن همراه مادرش شد، نرم‌افزار نظارتی را غیرفعال کرد و تهدید کرد که اگر والدینش بار دیگر این نرم‌افزار را نصب کنند، او خودش را خواهد کشت. مادر امیلی به من گفت:

به نظر می‌آید که تنها راه حذف کردن رسانه‌های اجتماعی و تلفن هوشمند از زندگی امیلی مهاجرت به جزیره‌ای متروکه باشد. امیلی هر تابستانی، به مدت شش هفته، در اردویی تابستانی شرکت می‌کرد که در آن اردو، دسترسی به تلفن مجاز نبود؛ در اصل، وسایل الکترونیکی وجود نداشت. هر وقت او را از اردو به منزل بازمی‌گردانیدیم، خود عادی‌اش بود. منتها به محض استفاده دوباره از تلفن، باز به همان سراسیمگی‌ها و بدخلق‌های سابق بازمی‌گشت. پارسال دو ماه تلفنش را گرفتم و در عوض، یک تلفن فاشو در اختیارش گذاشتم. در آن دو ماه، او به حالت عادی خودش برگشت.

چنین ماجراهایی دربارهٔ پسرها معمولاً حول بازی‌های ویدئویی (و گاهی اوقات پورنوگرافی) می‌چرخند تا رسانه‌های اجتماعی، به‌ویژه وقتی پسری از یک گیمر^۱ معمولی به یک گیمر قهار تبدیل می‌شود. سابقاً با نجاری ملاقات کردم که از پسر ۱۴ ساله‌اش، جیمز، برایم گفت. جیمز به درخودماندگی^۲ خفیف دچار بود. تا قبل از همه‌گیری کرونا، او هم در تکالیف مدرسه و هم در فراگیری هنر رزمی جودو پیشرفت خوبی داشت. اما با ورود به یازده سالگی، مدارس تعطیل می‌شوند و والدین برای او یک دستگاه پلی‌استیشن می‌خرند تا در خانه سرگرمی داشته باشد.

پلی‌استیشن در ابتدا زندگی جیمز را بهبود بخشید؛ او واقعاً هم از بازی‌ها و هم از تعاملات اجتماعی لذت می‌برد. منتها با شروع شدن مشغولیت طولانی‌مدت او به بازی فورتنایت^۳، کم‌کم رفتارهایش تغییر کردند. پدر جیمز برایم گفت: «آن هنگام بود

۱. Gamer: گیمر را می‌توان به‌طور تحت لفظی "بازیکن" هم ترجمه کرد، منتها از آنجایی که اصطلاح "گیمر" برای توصیف علاقه‌مندان به بازی‌های ویدئویی در جامعهٔ فارسی‌زبان جا افتاده است، در سرتاسر متن از همین اصطلاح استفاده شده است -م.

2. Autism
3. Fortnite

که افسردگی، عصبانیت و تنبلی‌های جیمز آغاز شدند و او شروع کرد به پرخاش کردن به ما. پدر جیمز با همراهی همسرش، در چاره‌جویی برای تغییر ناگهانی رفتار پسرش، تمامی وسایل الکترونیکی‌اش را از او گرفتند. بعد از این کار، جیمز علائم ترک -از جمله تحریک‌پذیری و پرخاشگری- را نشان داد و حاضر نشد از اتاقش بیرون بیاید. گرچه پس از چند روز از شدت علائم جیمز کاسته شد، والدینش کماکان حس می‌کردند که در تله‌ای گیر افتاده‌اند: «ما سعی کردیم دسترسی او به دستگاه بازی را محدود کنیم، ولی او به غیر از دوستانی که به‌صورت آنلاین با آنان رابطه برقرار می‌کرد، هیچ دوست دیگری نداشت؛ تا کی می‌توانستیم روابطش را مسدود نگه داریم؟»

صرف‌نظر از نوع الگو و شدت مشکل، مسئله رایج در بین والدین احساس به‌دام‌افتادگی و ناتوانی آن‌هاست. بیشتر والدین دوست ندارند فرزندانشان کودکی مبتنی بر تلقن داشته باشند، منتها جهان خودش را به‌خوی سامان داده است که هر پدر و مادری که در برابر این وضعیت مقاومت کند فرزند خود را به انزوای اجتماعی محکوم کرده است.

قصد دارم در ادامه فصل شواهدی را به شما ارائه دهم که نشان می‌دهند اتفاقی بزرگ در حال وقوع است؛ از اوایل دههٔ ۲۰۱۰، مولف‌های در زندگی جوانان تغییر کرده و سلامت روان آن‌ها را تحت‌تأثیر قرار داده است. اما پیش از غرق شدن در داده‌ها، می‌خواستم صدای والدینی را با شما به اشتراک بگذارم که حس می‌کنند فرزندانشان به‌نحوی از دست رفته‌اند و اکنون می‌کوشند آنان را بازگردانند.

موج آغاز می‌شود

طی سال‌های دههٔ ۲۰۰۰، نشانه‌های اندکی از قریب‌الوقوع بودن بحران سلامت روان در نوجوانان وجود داشت.^[۱] تا اینکه در اوایل دههٔ ۲۰۱۰، کاملاً ناگهانی اوضاع تغییر کرد. هر کدام از بیماری‌های روانی دلایل فراوانی دارند؛ همیشه پای پیشینهٔ پیچیده‌ای شامل ژن‌ها، تجارب دوران کودکی و عوامل جامعه‌شناختی در میان است. تمرکز من بر این پرسش معطوف خواهد بود که چرا نرخ بیماری‌های روانی در اعضای نسل Z (و برخی اعضای سال‌های پایانی نسل Y) در میانهٔ سال‌های ۲۰۱۰ تا ۲۰۱۵ افزایش یافت، درحالی‌که نسل‌های قدیمی‌تر به‌مراتب کمتر تحت‌تأثیر چنین وضعی قرار گرفتند؟ چرا میزان اضطراب و افسردگی نوجوانان به‌نحوی هماهنگ در سطح بین‌المللی افزایش نشان داد؟

من و گرگ نگارش کتاب نازیپروردگی ذهن آمریکایی را در اوایل سال ۲۰۱۸ به اتمام رساندیم. شکل ۱-۱ بر نموداری مبتنی است که در آن کتاب گنجانده بودیم و داده‌هایش تا سال ۲۰۱۶ را پوشش می‌داد. من همان نمودار را به‌روز کرده‌ام تا نشان دهم از آن زمان تاکنون چه اتفاقی رخ داده است. دولت آمریکا هر ساله در خلال نظرسنجی از نوجوانان سؤالاتی درباره مصرف مواد و نیز سؤالاتی درباره سلامت روان آنان می‌پرسد. نمونه‌هایی از این سؤالات بدین قرارند: آیا دوره‌ای بوده است که به مدت طولانی احساس "غمگینی، پوچی یا افسردگی" داشته باشید یا دوره‌ای طولانی که طی آن «علاقه‌تان را به امور از دست داده‌باشید یا امور سابقاً لذت‌بخش برایتان ملال‌آور شده باشند؟» افرادی که از مجموع نه سؤال مربوط به علائم افسردگی اساسی به بیش از پنج سؤال پاسخ مثبت دهند، به احتمال زیاد، طی سال گذشته، از یک "دوره افسردگی اساسی" رنج برده‌اند.



شکل ۱-۱. درصد جمعیتی افراد سنین نوجوانی میانه در آمریکا (۱۲ تا ۱۷ ساله‌ها) که بر اساس داده‌های خود-گزارش‌دهی در چک‌لیست علائم افسردگی، طی یک سال گذشته حداقل یک دوره افسردگی اساسی را از سر گذرانده‌اند. این نمودار در شکل ۲-۱ کتاب نازیپروردگی ذهن آمریکایی آمده بود و در اینجا، با داده‌های پس از سال ۲۰۱۶ به‌روز شده است. (منبع: نظرسنجی ملی درباره مصرف مواد و سلامت آمریکا)^[۱]

در نمودار، شاهد تغییری ناگهانی و بسیار بزرگ در فراوانی بروز دوره‌های افسردگی اساسی هستیم که از حدود سال ۲۰۱۲ شروع می‌شود. (در شکل ۱-۱ و بسیاری از نمودارهای بعدی کتاب، محدوده‌ای سایه‌دار اضافه کرده‌ام تا ارزیابی تغییرات در میانه سال‌های ۲۰۱۰ تا ۲۰۱۵ را برای خواننده ساده‌تر کنم؛ این همان دوره‌ای است که آن را "سیم‌کشی مجدد عظیم" نام نهاده‌ام.) نرخ مطلق افسردگی (تعداد موارد اضافی از سال ۲۰۱۰) در دختران بسیار بیشتر از پسران افزایش داشته است و آشکارا نوعی منحنی شبیه به چوب‌هاکی پدید آورده است. با این‌همه در آغاز، سطح ابتلای پسران به افسردگی در قیاس با دختران پایین‌تر بوده است، بنابراین به‌طور نسبی (درصد تغییر از سال ۲۰۱۰ که همیشه به‌عنوان خط پایه از آن استفاده خواهم کرد)، در هر دو جنس افزایشی مشابه - تقریباً ۱۵۰ درصدی - داشته است. به بیان دیگر، شیوع افسردگی تقریباً $\frac{2}{5}$ برابر بیشتر شده است. چنین افزایشی در تمامی نژادها و طبقات اجتماعی رخ داده است.^[۴] بخشی از داده‌های مربوط به سال ۲۰۲۰ قبل از تعطیلات نعلی از همه‌گیری کرونا و بخش دیگر بعد از تعطیلات گردآوری شده است. تا آن زمان، از هر چهار دختر آمریکایی در سنین نوجوانی میانه، یک نفر طی یک سال اخیر دوره‌ای از افسردگی اساسی را تجربه کرده بود. می‌بینید که اوضاع در سال ۲۰۲۱ بدتر هم می‌شود؛ پس از سال ۲۰۲۰، منحنی‌ها با شیبی تندتر بالا رفته‌اند. منتها بخش اعظم افزایش افسردگی قبل از همه‌گیری کرونا روی داده است.

ماهیت موج

در اوایل دهه ۲۰۱۰، برای افراد سنین نوجوانی میانه چه اتفاقی روی داده است؟ باید بفهمیم چه کسانی از چه چیزی و از چه زمانی در رنج‌اند. پاسخ دقیق به چنین پرسش‌هایی، جهت‌شناسایی دلایل بروز این موج و نیز شناسایی راه‌های احتمالی برای معکوس‌سازی آن، اهمیت بسیاری دارد. این همان کاری است که تیم پژوهشی من قصد انجام دانش را داشت. من در این فصل، مسیر دستیابی به یافته‌هایمان را با جزئیات شرح خواهم داد.

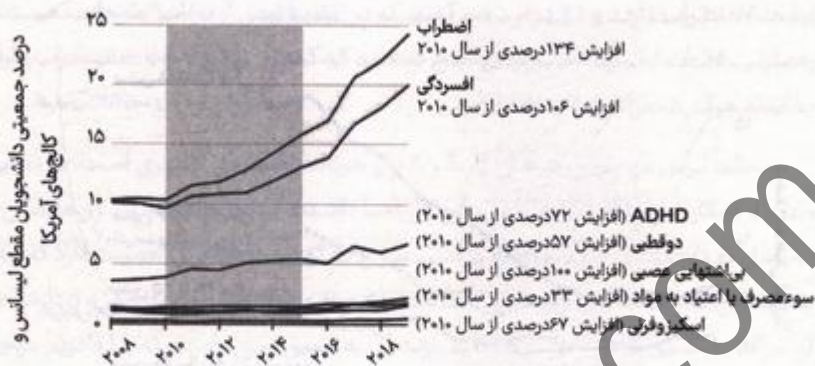
ما با واکاوی داده‌های بیشتر مرتبط با سلامت روان نوجوانان، به سرخ‌های مهمی برای پاسخ دادن به این معما دست یافتیم:^[۵] نخستین سرخ این است که چنین افزایشی عمدتاً به اختلالات مرتبط با اضطراب و افسردگی بازمی‌گشت که هر دو در روان‌پزشکی در دسته اختلالات درونی‌سازی^۱ قرار می‌گیرند؛ در این دسته اختلالات، فرد بیمار به پریشانی

شدیدی مبتلاست و علائم اختلال را در درون خویش تجربه می‌کند. فرد مبتلا به اختلال درونی‌سازی هیجاناتی چون اضطراب، ترس، اندوه و درماندگی را از سر می‌گذراند، به نشخوار فکری دچار است و اغلب از مشارکت اجتماعی دوری می‌جوید.

در مقابل، طی اختلالات برونی‌سازی^۱، فرد مبتلا به احساس پریشانی دچار است و علائم و واکنش‌هایش را به دنیای بیرون معطوف می‌کند و دیگران را هدف قرار می‌دهد. اختلال سلوک^۲ یکی از اختلالات درونی‌سازی است که طی آن، فرد مبتلا در مدیریت خشم خود با مشکل مواجه است و تمایل بالایی به پرخاشگری و خطرپذیری مفرط نشان می‌دهد. دختران و زنان در تمامی سنین، فرهنگ‌ها و کشورها با نرخ بیشتری از اختلالات درونی‌سازی رنج می‌برند، حال آنکه پسران و مردان با نرخ بالاتر از اختلالات برونی‌سازی در رنج‌اند.^[۳] گفتنی است که هر دو جنسیت ممکن است به هر دو دسته این اختلالات مبتلا شوند، منتها از اوایل دهه ۲۰۱۰ هر دو جنسیت بیشتر به اختلالات درونی‌سازی مبتلا شده‌اند تا اختلالات برونی‌سازی.^[۴]

در شکل ۲-۱، افزایش انفجاری نرخ اختلالات درونی‌سازی را می‌بینید که نمایانگر درصد دانشجویانی است که خودشان گزارش داده‌اند طبق تشخیص متخصص، به نوعی اختلال درونی‌سازی مبتلا هستند. این داده‌ها از نظرسنجی‌های استاندارد دانشگاه‌ها حاصل شده‌اند که از سوی انجمن سلامت کالج آمریکا گردآوری می‌شوند.^[۵] منحنی‌های مربوط به افسردگی و اضطراب در سطحی بسیار بالاتر از سایر اختلالات آغاز می‌شوند و بعد هم بیش از هر اختلال دیگری به‌طور نسبی و مطلق افزایش می‌یابند. تقریباً علت افزایش تمامی بیماری‌های روانی در حوزه‌های دانشگاهی طی دهه ۲۰۱۰ به اضطراب و/یا افسردگی مربوط می‌شود.^[۶]

شیوع بیماری‌های روانی در میان دانشجویان



شکل ۱-۲. درصد جمعیتی دانشجویان مبتلا به چند بیماری روانی در مقطع لیسانس و کالج‌های آمریکا. میزان تشخیص بیماری‌های روانی مختلف در دهه ۲۰۱۰ در بین دانشجویان افزایش یافت و در این میان، بیشترین افزایش به اضطراب و افسردگی مربوط می‌شد. (انجمن سلامت کالج آمریکا)^(۹)

سرنخ دوم اینکه این نرخ افزایشی بر اعضای نسل Z متمرکز است و سرریزهایی هم به اعضای جوان‌تر نسل Y دارد. در شکل ۱-۳، درصد پاسخ‌دهندگان چهار گروه سنی مختلف را مشاهده می‌کنید که گزارش داده‌اند طی یک ماه گذشته، در بیشتر مواقع "یا همواره" مضطرب بوده‌اند. تا قبل از سال ۲۰۱۲، برای هیچ کدام از چهار گروه منحنی افزایشی وجود ندارد، اما پس از آن تاریخ، جوان‌ترین گروه (که نسل Z در سال ۲۰۱۴ به آن ملحق شد) افزایشی شدید نشان می‌دهد. گروه بعدی (عمدتاً اعضای نسل Y) نیز با رشد بیماری‌های روانی مواجه‌اند، البته نه به اندازه گروه نسل Z. دو گروه مسن‌تر نیز منحنی نسبتاً مسطحی دارند: افزایشی جزئی برای نسل X (متولدان سال‌های ۱۹۶۵ تا ۱۹۸۰) و کاهش جزئی برای نسل پرنوزاد^۱ (متولدان سال‌های ۱۹۴۶ تا ۱۹۶۴) به چشم می‌خورد.

Jonathan Haidt

The Anxious Generation



نسل زد (Z) نخستین نسلی در تاریخ بود که دوران بلوغ را با دروازه‌ای در جیبش سپری کرد؛ دروازه‌ای که متأسفانه او را از اطرافیانش دور کرد و به دنیای بدیلی برد که هیجان‌انگیز، اعتیادآور، بی‌ثبات و البته نامناسب برای کودکان و نوجوانان بود. نسل مضطرب روایتگر اتفاقی است که برای نسل زد رخ داده است.

ادعای اصلی جاناتان هایت در این کتاب این است که دو گرایش موجب شد کودکان متولد شده پس از سال ۱۹۹۵ به نسلی مضطرب بدل شوند: محافظت مفرط از فرزندان در برابر دنیای واقعی، و محافظت اندک از آنان در دنیای مجازی.

هایت با تحلیلی عمیق و داده‌هایی دقیق نشان می‌دهد چگونه فناوری‌های نوین، شبکه‌های اجتماعی و تغییرات فرهنگی، مغز و رفتار نسل جدید را دگرگون کرده‌اند. او هشدار می‌دهد که این تغییرات موجی از اضطراب، افسردگی و انزوای اجتماعی را در میان جوانان به راه انداخته است.

اما نسل مضطرب فقط یک هشدار نیست؛ این کتاب راهکارهایی عملی در اختیار والدین و معلمان و سیاست‌گذاران می‌گذارد تا به کودکان کمک کنند در این دنیای دیجیتالی، سالم و شاد رشد کنند. نسل مضطرب به تنهایی چشم‌های شما را به واقعیتی تلخ باز می‌کند، بلکه امید و راهکارهایی برای ساختن آینده‌ای بهتر به شما می‌دهد.

نشر نوین
nashrenovin.ir



9 786225 213623