

آسیب‌شناسی روانی ریزمحتواها: اثر چندثانیه‌ها بر ذهن

زمانی که ذهن در سرعت محتوا گم می‌شود در عصر دیجیتال، ذهن انسان با حجم بی‌سابقه‌ای از اطلاعات روبرو است. ویدئوهای چندثانیه‌ای، ریزمحتواها و پست‌های کوتاه شبکه‌های اجتماعی با سرعت بالا و هیجان مداوم، توانایی ذهن در پردازش عمیق، تمرکز و آرامش را تحت تأثیر قرار می‌دهند. بسیاری از دانشجویان و کاربران بدون آگاهی از اثرات پنهان، ساعات طولانی در این محتواها غرق می‌شوند و پیامدهای شناختی، هیجانی و رفتاری آن را تجربه می‌کنند. شناخت این آسیب‌ها نخستین گام برای حفظ سلامت روانی و بهره‌وری ذهنی است و کمک می‌کند مصرف رسانه‌ای خود را آگاهانه مدیریت کنیم. ۱. اثر ریزمحتواها بر تمرکز ریزمحتواها، مانند ویدئوهای چندثانیه‌ای اینستاگرام یا تیک‌تاک، به ظاهر سرگرم‌کننده و بی‌ضرر هستند، اما مصرف طولانی آن‌ها می‌تواند اثرات پنهانی بر توانایی تمرکز داشته باشد. این محتواها با ریتم سریع و تغییرات مکرر صدا و تصویر، مغز را به پردازش قطعات کوتاه اطلاعات شرطی می‌کنند. به مرور، مغز در مواجهه با محتوای طولانی و پیچیده مانند کتاب‌ها یا سخنرانی‌ها دچار مشکل می‌شود و توان نگه داشتن تمرکز کاهش می‌یابد. این امر نه تنها بر مطالعه و یادگیری دانشجویان اثر می‌گذارد، بلکه بر تصمیم‌گیری، حل مسئله و توانایی انجام کارهای عمیق نیز تأثیر منفی دارد. افرادی که مدت طولانی به این محتواها عادت می‌کنند، سریعاً از فعالیت‌هایی که نیاز به صبر و تمرکز دارند خسته می‌شوند و ذهن آن‌ها به دنبال محرک‌های کوتاه و سریع است. ۲. فرسودگی شناختی مصرف مداوم ریزمحتواها موجب افزایش بار شناختی و فرسودگی ذهن می‌شود. اطلاعات پراکنده و کوتاه اجازه «هضم روانی» و پردازش عمیق را نمی‌دهند. در نتیجه ذهن به جای تمرکز بر یک موضوع، به طور مداوم بین محرک‌های مختلف پرش می‌کند. این وضعیت باعث خستگی ذهنی، کاهش توان حافظه فعال و افت کیفیت پردازش اطلاعات می‌شود. پژوهش‌ها نشان داده‌اند که فرسودگی شناختی در طولانی‌مدت می‌تواند منجر به کاهش بهره‌وری تحصیلی و افت توانایی یادگیری عمیق شود. فرد در این حالت احساس می‌کند ذهنش پر است اما هیچ نتیجه ملموسی به دست نمی‌آورد و این موضوع باعث بی‌انگیزگی و کاهش رضایت از فعالیت‌های تحصیلی می‌شود. ۳. پیامدهای هیجانی ریزمحتواها غالباً هیجان‌محور هستند؛ یا لحظات شاد و خنده‌آور، یا شوک و هیجان زیاد ارائه می‌کنند. این موج‌های هیجانی مکرر باعث فعال شدن سیستم عصبی سمپاتیک و افزایش سطح هورمون‌های استرس مانند کورتیزول می‌شوند. ذهن فرد در حالت «آماده‌باش» قرار می‌گیرد و توان رسیدن به آرامش کاهش می‌یابد. حتی پس از پایان اسکرول، مغز به دنبال محرک بعدی است و تجربه سکون و لذت آرام از فعالیت‌های ساده کاهش می‌یابد. به مرور، فرد ممکن است دچار اضطراب پنهان، بی‌قراری و ناتوانی در تمرکز بر فعالیت‌های عادی روزمره شود. ۴. مقایسه اجتماعی و کاهش رضایت از خود این ویدئوها معمولاً بهترین و زیباترین لحظات زندگی کاربران را نشان می‌دهند و ناخودآگاه مخاطب را به مقایسه با خود وامی‌دارند. این مقایسه می‌تواند باعث کاهش رضایت از خود، افزایش خودانتقادی و احساس ناکافی بودن شود. برای مثال، دانشجویی که در حال مطالعه است ممکن است خود را با افرادی که در ویدئوها دستاوردهای برجسته یا سبک زندگی ایده‌آل نشان می‌دهند مقایسه کند و حس کند که در زندگی عقب مانده است. به مرور، عزت نفس فرد کاهش می‌یابد و اعتماد به توانایی‌های شخصی و کیفیت زندگی واقعی کاهش پیدا می‌کند. این اثرات حتی می‌توانند بر روابط اجتماعی و تعاملات روزمره فرد نیز تأثیر منفی بگذارند. ۵. اعتیاد رفتاری و وابستگی مصرف مکرر ریزمحتواها الگوی رفتاری اعتیادگونه ایجاد می‌کند. مغز با دریافت پاداش سریع ناشی از هر اسکرول یا ویدئو جدید، وابسته به این محرک‌ها می‌شود و فرد به مصرف مداوم بدون هدف و اسکرول بی‌اختیار عادت می‌کند. این وابستگی رفتاری باعث کاهش کنترل بر زمان استفاده از شبکه‌های اجتماعی و کاهش بهره‌وری در فعالیت‌های تحصیلی و زندگی روزمره می‌شود. علاوه بر این، نیاز دائمی به تحریک فوری، فرد را از فعالیت‌های عمیق، خلاقانه و معنادار دور می‌کند و انگیزه برای انجام کارهای طولانی‌مدت کاهش می‌یابد. ۶. تأثیر بر خواب و سلامت زیستی مصرف ریزمحتواها می‌تواند چرخه خواب و سلامت زیستی فرد را مختل کند. نور آبی صفحات نمایش و هیجان لحظه‌ای باعث تأخیر در ترشح ملاتونین می‌شود و کیفیت خواب را کاهش می‌دهد. خواب سبک و ناپایسته انرژی روزانه و تمرکز فرد را کاهش می‌دهد و اثرات شناختی و هیجانی منفی ریزمحتواها را تشدید می‌کند. علاوه بر این، بی‌خوابی یا خواب ناکافی باعث ضعف در یادگیری، افت عملکرد تحصیلی و افزایش تحریک‌پذیری هیجانی می‌شود. ذهن در تله چندثانیه‌ها ریزمحتواها، اگرچه سرگرم‌کننده و دسترسی آسان دارند، اما مصرف افراطی آن‌ها با کاهش تمرکز، فرسودگی شناختی، اضطراب پنهان، کاهش عزت نفس و وابستگی رفتاری همراه است. شناخت این آسیب‌ها به دانشجویان کمک می‌کند مصرف رسانه‌ای خود را آگاهانه مدیریت کنند و سلامت روانی و شناختی خود را در محیط دانشگاهی حفظ نمایند. هر چند چند ثانیه سرگرمی ممکن است بی‌ضرر به نظر برسد، اما اثرات پنهان آن می‌تواند ذهن را در چرخه‌ای از وابستگی، هیجان و بی‌توجهی قرار دهد و برای موفقیت تحصیلی و کیفیت زندگی روزمره مخاطره‌آمیز باشد. References Carpenter, E., & Kline, R. J. (2025). Reels to remembrance: Attention partially mediates the relationship between short-form video addiction and memory function among youth. *Healthcare*, 13(3), 252. <https://doi.org/10.3390/healthcare13030252>

Kim, I. (2025). Exploring the cognitive and social effects of TikTok on adolescent minds: A study of short-form video consumption. International Education and Research Journal. <https://doi.org/10.21276/IERJ24769489007345>

Sadiku, A. (2024). The impact of short-form video services on attention and academic performance [Unpublished manuscript]. University of Business and Technology.

Wu, Y., & Yang, Y. (2025). The impact of short-form video use on cognitive-mental outcomes: A systematic review. Psychological Bulletin. (Accepted manuscript).

Zhang, J., Liu, H., & Chen, S. (2024). Adolescents' short-form video addiction and sleep quality: the mediating role of social anxiety. BMC Psychology, 12, Article 369. <https://doi.org/10.1186/s40359-024-01865-9>

دکتر توحید مرادی | روانشناس

