

هل استخدام الهاتف المحمول مضر بصحتك العقلية؟

دراسة تربط بين الإدمان على استخدام الأجهزة المحمولة والاكتئاب والقلق.



SGT Christopher M. Gaylord

كشفت دراسة جديدة أجرتها جامعة الينوي، ونشرت فى دورية الحواسيب فى السلوك البشرى، أن إدمان وليس مجرد استخدام تكنولوجيا المحمول، مرتبط بالقلق والاكتئاب عند طلبة الكليات.

بحسب أستاذ علم النفس بجامعة الينوى اليخاندرو ليراس الذي أجرى هذه الدراسة مع الطالبة تيانا بانوفا: "منذ أمد بعيد ساد خوف عند العامة من التكنولوجيات الجديدة نظرا لانتشارها في المجتمع، هذا الخوف نجده مؤخرا مع اجهزة التلفاز وألعاب الفيديو والهواتف الذكية."

أجرى ليراس وبانوفا استبيانا استهدف 300 طالب جامعي للكشف عن الصحة العقلية للطلبة ومدى استخدامهم للهاتف المحمول والإنترنت، ودوافع إقبالهم على الأجهزة الإلكترونية. من ضمن الأسئلة نجد: "هل تظن أن أداءك الأكاديمي والعملي يتأثران سلبا بسبب استخدامك لهاتفك المحمول؟" و "هل تعتقد أن الحياة بدون أنترنت مملة وفارغة وحزينة؟".

الهدف هو ان نرى ما إذا كان الإدمان والتصرفات المدمرة للذات مع الهواتف المحمولة والأنترنت مرتبطة بالصحة العقلية.

بحسب ليراس "الأشخاص الذين أبدوا إدمانا على استخدام الأنترنت والهواتف المحمولة سجلوا اكتئابا

وقلقا أكبر". ومع ذلك، فلم يجد الباحثون أية علاقة بين استخدام الهاتف المحمول أو الأنترنت والانعكاسات السلبية على الصحة الذهنية للمشاركين الذين استخدموا هذه التقنيات للهروب من الملل. وهكذا، فان الدافع وراء استخدام الشبكة العنكبوتية يمثل عاملا مهما في ربط استخدام التكنولوجيا بالاكتئاب والقلق.

ومتابعة لهده الدراسة، اختبر ليراس تأثير امتلاك، وليس استخدام الهاتف المحمول أثناء الحالات الحرجة. الأفراد الذين سمح لهم بالاحتفاظ بهواتفهم المحمولة خلال حالات حرجة تجريبية كانوا أقل تضررا بسبب الإجهاد مقارنة مع أولئك الذين جُردوا من هواتفهم.

وبحسب ليراس "فإن السماح بالوصول إلى الهاتف أتاح للمجموعة مقاومة أو التقليل من حساسية الضغوطات المفروضة". هذه المنافع كانت صغيرة وقصيرة الأجل. لكنه اقترح أن الهاتف يصلح في المواقف المتوترة والمقلقة.

المصدر: **جامعة الينوي**