



هل استخدام الهاتف المحمول مضر بصحتك العقلية؟

دراسة تربط بين الإدمان على استخدام الأجهزة المحمولة والاكنتاب والقلق.



SGT Christopher M. Gaylord

كشفت دراسة جديدة أجرتها [جامعة الينوي](#)، ونشرت في [دورية الحواسيب في السلوك البشري](#)، أن إدمان وليس مجرد استخدام تكنولوجيا المحمول، مرتبط بالقلق والاكنتاب عند طلبة الكليات. بحسب أستاذ علم النفس بجامعة الينوي [الليخاندرو 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 أجهزة التلفاز وألعاب الفيديو والهواتف الذكية.”

أجرى ليراس وبانوفا استبياناً 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 والعملية 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 والإنترنت مرتبطة بالصحة العقلية.

بحسب ليراس “الأشخاص الذين أبدوا إدمانا على استخدام الإنترنت والهواتف المحمولة سجلوا اكنتابا

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

ومتابعة لهذه 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](#)