



## تأثیر اعتیاد به گوشی های هوشمند بر مغز کودک

محققان موسسه ملی سلامت در آمریکا طی طرحی به بررسی تأثیر زمان نگاه کردن به صفحه نمایش، بر ساختار فیزیکی و رشد احساسی کودکان پرداختند.

به گزارش گروه علم و فناوری ایسکانیوز، آیا گذراندن زمان زیاد پای صفحه نمایش ها و نگاه به تلفن های هوشمند باعث تأثیرات منفی روی مغز نوجوانان می شود؟

این سوالی است که دانشمندان آمریکایی به دنبال کشف آن هستند و موسسه ملی سلامت این کشور با هزینه ای بالغ بر ۳۰۰ میلیون دلار آغاز کرده است که بر اساس آن، کودکان برای یک دهه و ۶۰ دقیقه زیر نظر گرفته می شوند.

هدف از این تحقیق این است که زمانی که پای صفحه نمایش ها می گذاریم بر روی ساختار فیزیکی مغز کودکان و نیز رشد احساسی و سلامت روانی آن ها چه تأثیری می گذارد.

این گزارش نشان داد که در اسکن مغز ۴۵۰۰ نفر از کودکانی که بیش از ۷ ساعت در روز از تبلت، تلفن های هوشمند و بازی های ویدئویی استفاده می کنند تفاوت های قابل توجهی دیده می شود.

علاوه بر این، نتایج اولیه نشان داد که بچه هایی که بیش از دو ساعت در روز را پای صفحه نمایش ها صرف می کنند، نمرات کمتری در آزمون های تفکر و زبان دریافت کرده اند.

نیویورک تایمز گزارش داد که پژوهش های متقاعد کننده زیادی در مورد تفاوت های مغز انجام نشده است و برخی نتایج مخلوط شده و گاهی متناقض هستند.

اعتیاد به صفحه نمایش ممکن است توانایی شما در کار یا مطالعه را تحت تأثیر قرار دهد، زیرا همیشه می خواهید تا به گوشی های هوشمند خود متصل باشید. بنابراین اگر هر یک از این موارد را در خود می بینید، زمان آن است که در مورد رفتار و سطح اضطراب خود بازنگری لازم را به عمل بیاورید.

مطالعه دیگری نشان داد که نوجوانان با اعتیاد به اینترنت و گوشی های هوشمند دارای نمرات بالاتری در افسردگی، اضطراب، بی خوابی و تکانشگری هستند.

آیا مطالعات در مورد زمان نگاه کردن به صفحه نمایش قابل اعتماد است؟

تحقیقات در مورد زمان نگاه کردن به صفحه نمایش های هوشمند هنوز در مورد تاثیرات طولانی مدت بر مغز به این نتیجه نرسیده است اما منتقدان بر سر این موضوع بحث می کنند که ممکن است تا حدی ناشی از اتکا به گزارش افراد در مورد استفاده از تلفن همراه باشد که امکان دارد دارای دقت لازم نیز نباشد.

دانشگاه لنکستر در مورد استفاده تلفن های هوشمند تحقیقی را بین حدود ۲۳۸ نفر انجام داد به این صورت که افراد خود گزارشات را ارائه دادند. افراد به سوالاتی مبنی بر اینکه اغلب چه موقع به سراغ تلفن های همراه خود می روند و چه مدت زمان را برای استفاده از آن صرف می کنند پاسخ دادند. داده ها توسط برنامه ثبت شدند.

محققان به این نتیجه رسیدند که وجود ابزار خود سنجی به اندازه کافی برای توصیف رفتار دقیق مرتبط با استفاده از تکنولوژی دقیق نیستند.

نتیجه گیری در مورد تاثیر روانشناختی تکنولوژی، در خصوص اندازه گیری ها برای استفاده معمول غیر قابل اعتماد است. دیوید الیس سخنران در دانشگاه لنکستر، در مصاحبه با ورج می گوید که برآوردها نشان می دهد که ۹۰ درصد نتایج حاصل از این تحقیق مربوط به گزارش های ارسالی توسط خود فرد است.

بر اساس گزارش گزارشات افراد معمولاً غیرقابل اعتمادند و ممکن است غلط یا اشتباه یا فراموش شده باشند و یا سعی می کنند خود را بهتر نشان دهند.

این گزارش اضافه می کند که چگونه این یک نگرانی منطقی است که افراد از گفتن حقیقت در مورد میزان وقت گذراندن خود با تلفن همراهشان، به محققان طفره می روند.

آیا نتایج تحقیق در مورد تاثیر زمان نگاه کردن به صفحه نمایش روی سلامت افراد، سوال برانگیز و مشکوک است؟ آیا تلفن های هوشمند و دیگر ابزار تکنولوژی برای رشد و توسعه مغزی ما مضر است؟

نتایج بی نتیجه هستند و زمان بیشتری برای فهم چگونگی تاثیرات تکنولوژی بر مغز نیاز است.

انتهای پیام /