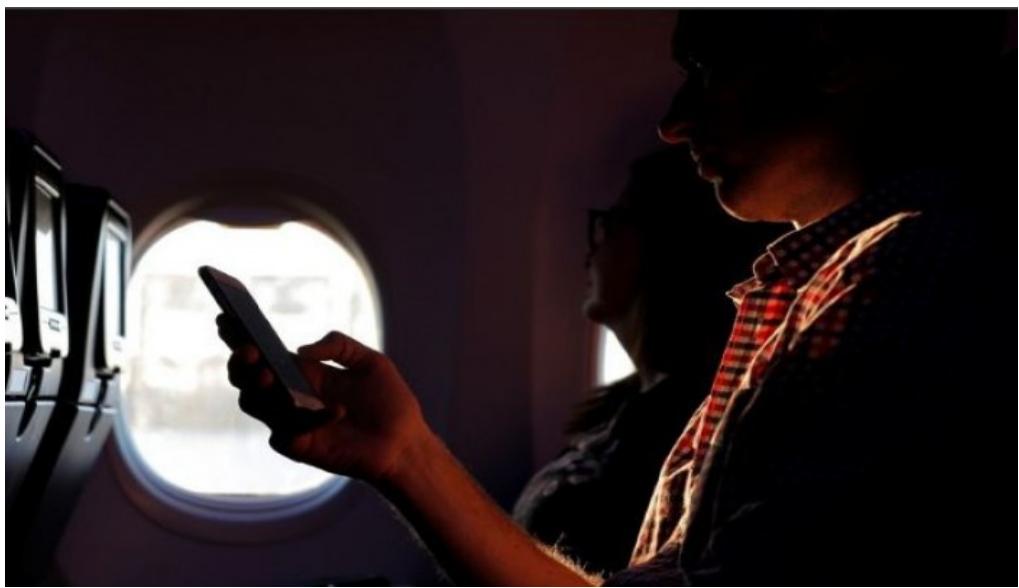


نفسياً طريقة تأثير الهاتف المحمول على إدراكك



الأربعاء 9 أغسطس 2017 م

في تجربة عملية لباحثين من جامعة تكساس لإيضاح مدى تأثير الهاتف المحمول على إدراك صاحبه، حتى لو كان مغلقاً أو على وضع صامت؛ توصلت الدراسة إلى أنّ الهاتف الذكي يمكن أن يؤثّر على إدراك صاحبه حتى لو بجواره على الطاولة وليس ممسكاً به أو في أي مكان في الغرفة، ويكون تأثيره بحسب الدراسة أقوى لهؤلاء الذين يعتمدون عليه بكثرة

شملت الدراسة طلاباً جامعيين، وكان جزءاً منها طلب منهم وضع هواتفهم المحمولة بجانبهم أثناء أداء مهمة معينة، أفادوا بأنّهم شعروا بتنشّت الانتباه، أما الآخرون فلم يكونوا، وافتراضت الدراسة أنّ الهاتف حتى لو كان مغلقاً فإنه يؤثّر على التركيز كيف؟

يقول «أدريان وارد»، مؤلف الدراسة والباحث في جامعة تكساس، أنّ انتباهاًنا مدحود للغاية، والمطلوب هنا أن يكون انتباهاًنا في الاتجاه الصحيح؛ لكن هناك أشياء تحوّل انتباهاًنا حتى دون وعي منه، مثل اسمك على سبيل المثال إذا نوّدي باسم شبيه أو هو نفسه فانتباهاًك سيتّشتّت فوراً عما تقوم به حتى لو لم تكون أنت المقصود، والهاتف المحمول يحمل الفكرة نفسه؛ مرجحاً، وفقاً لنتائج دراسته، أنّ ارتباطك به سيكون أقوى من أي عامل آخر في محيطك، وهو بمثابة اسمك

وبعبارة أخرى، يقول إنّه إذا كنت تنمو وأنت تعتمد على الهاتف الذكي الخاص بك أصبحت مرتبطة به نوعاً ما، وأصبح بمثابة الجهاز السحري الذي يصرخ ويحوز على رأسك في جميع الأوقات، والعجيب أكثر -بحسب «أدريان»- أنّ هذا الجهاز هو الأكثر شعبية في العالم

اختباران نفسيان

في الدراسة، فحص «أدريان» وزملاؤه أداء أكثر من 500 طالب جامعي على اثنين من الاختبارات النفسية الخاصة بالذاكرة والاهتمام في التجربة الأولى، طلب من مشاركين إدخال هواتفهم في وضع صامت وتركه في حقيبتهم أو وضعه على مكتبهم، وطلب من المشاركين الآخرين ترك جميع ممتلكاتهم، بما في ذلك هواتفهم الخلوية، خارج غرفة الاختبار

وفي التجربة الأخرى، طلب منهم ترك هواتفهم على مكتبهم في حقيبتهم أو في محيط تواجدهم، تماماً كما في التجربة الأولى؛ لكن طلب من بعضهم إغلاق هواتفهم بغض النظر عن موقعه بالنسبة إليهم

في الاختبارين، بدا على الطلاب الذين تركوا هواتفهم خارج الغرفة الأداء الجيد في الاختبار الذي وضعوا فيه ويطلب منهم تركياً، وكان أداؤهم أفضل بكثير من نظائهم الذين وضعوا هواتفهم في محيط تواجدهم حتى لو كانت مغلقة

يقول «دانيل أوبنهايم»، أستاذ علم النفس في جامعة كاليفورنيا، إنه اقترح هو وزملاؤه قبل سنوات أنّ تدوين الطلاب معلوماتهم في العروضات بخط اليد أفضل بكثير من استخدام هواتفهم الذكية في تدوينها، لافتاً إلى أنه يتفق مع نتائج الدراسة التي أجراها «أدريان».

ويضيف «دانيل» أنّ التركيز على مهنة محددة في وجود أشياء جاذبة للانتباه يحتاج إلى جهد عقلي أكثر في حال غيابها، مضيئاً: «على سبيل المثال، ضع على السجائر على الطاولة بجانب المدخن، أو عارضة أزياء مع شخص في غرفة؛ وتوقع أن يكون الاثنان أقل انتباهاً فيما يقومون به وأكثر تركيزاً مع ما وضعته لهم».

وأضاف أنتا تعلم أنّ كثيراً من الناس مدمنون على هواتفهم، وليس من المستغرب أنّ وجود هاتف قريب من شخص ما أن يستحوذ على انتباهاً بشكل غير واعٍ؛ لكن دراسة «أدريان» أول من يثبت ذلك بطريقة عملية، مؤكداً أنّ انتشار الهاتف المحمول في العصر الحديث له آثار جانبية

لكن «أدريان» يلفت إلى أنها ليست سيئة في المطلق، بل لكل شيء آثاره السيئة والإيجابية، مضيفاً: «لا نتصور العالم الآن دون هذه التقنيات»، مضيفاً أننا نستطيع أن نقول آراءنا بطرق عملية ونظرية؛ لكن في النهاية الناس هم من يقررون التماشي والتماهي مع هذه النتائج أو رفضها

ومن أجل تحقيق نتيجة آمنة، يُجرى هذا النوع من البحوث النفسية على أشخاصاً غرباء عن بعضهم وفي السنوات الأخيرة، سبب غيابه أزمة ثقة في نتائج هذه البحوث . وواجه علماء النفس صعوبة في تكرار تجارب أكثر شهرة في مجالهم؛ ما دفع البعض إلى القول بأن جميع تجارب علم النفس يجب أن تتكرر قبل نشرها، ولم تُكرر هذه الدراسة بعد