

# مشاهدة طويلة للتلفاز تضعف ذاكرة البالغين



الجمعة 1 مارس 2019 10:03 م

خلصت دراسة حديثة إلى أن مشاهدة التلفزيون أكثر من ثلاث ساعات ونصف يوميا قد تؤدي إلى تدهور الذاكرة لدى البالغين

وخلصت الفحوص التي أجريت لـ 3500 ممن يزيد عمرهم عن خمسين عاما إلى أن تدهور القدرة على تذكر الكلام لدى من يشاهدون التلفزيون ساعاتٍ طويلة يبلغ نحو ضعف عدد الذين يشاهدون التلفزيون مددًا قصيرة

وتضعف ذاكرة الإنسان طبيعياً نتيجة لتقدم العمر

لكن ذلك يحدث أسرع كلما شاهدنا التلفزيون مدةً أطول، حسبما أشارت دراسة أجرتها جامعة كوليدج لندن

ولا يستطيع الباحثون التيقن من أن التلفزيون هو سبب التدهور السريع للذاكرة، لكنهم قالوا إن من المحتمل أن المشاهدة ساعات طويلة تمنع الناس من المزيد من الأنشطة الأكثر تنشيطا للذاكرة مثل القراءة والتمارين الرياضية

وخلصت الدراسة إلى أن الذين يشاهدون التلفزيون مدة تزيد عن ثلاث ساعات ونصف يوميا يصابون بتدهور يصل إلى ما بين 8 و10 في المائة في القدرة على تذكر الكلام

كما خلصت الدراسة إلى أن تدهور الذاكرة لدى من يشاهدون التلفزيون بصورة أقل يصل في المعدل إلى ما بين 4 و5 في المئة

وقالت ديزي فانكورت، الباحثة بمعهد علم الأوبئة والرعاية الصحية في جامعة كوليدج لندن، إنه على الرغم من أن مشاهدة التلفزيون لها فوائد تعليمية وفوائد للاسترخاء، إلا أنه "عموماً تشير الدراسة إلى أن البالغين الذين تفوق أعمارهم الخمسين يجب أن يحاولوا الموازنة بين مشاهدة التلفزيون وغيرها من الأنشطة".

وطُلب من المشاركين في الدراسة تذكر قائمة من عشر كلمات شائعة، وذكر أكبر عدد ممكن من الكلمات التي تنتمي لفئة معينة في دقيقة واحدة

وسئلو عن مدى مشاهدتهم للتلفزيون، ثم تابعهم فريق الباحثين منذ عام 2008 وحتى 2015.

وأخذت الدراسة في الاعتبار تفسيرات محتملة أخرى لتدهور الذاكرة، منها نمط الحياة والسلوك، من قبيل المدة التي يمضيها الفرد في الجلوس والتريّض

وعلى الرغم من أن الباحثين لم يسألوا المشاركين عن نوعية البرامج التي يشاهدونها، إلا أن الدراسة خلصت إلى أن بعض أنواع البرامج التلفزيونية قد يكون لها تأثير أكبر من غيرها

وقال أندرو ستيتوتو، الأستاذ بجامعة كوليدج لندن: إن "الأكثر سناً يميلون لمشاهدة المسلسلات، التي قد تصيبهم بالتوتر نظرا لتعاطفهم وتفاعلهم مع الشخصيات".

وأضاف "قد يؤدي ذلك إلى إجهاد قدراتهم الإدراكية، وهو ما يؤدي إلى ضعف الذاكرة".