

چرا توجه همزمان به چندین صفحه نمایش می‌تواند برای مغز ناخوشایند باشد؟



تا به حال چند بار برایتان پیش آمده که وقتی مشغول تماشای تلوزیون هستید، ناگهان توجه شما به سمت گوشی همراه یا تبلتان جلب شده است؟ این پدیده که تحت عنوان " چند وظیفگی رسانه‌ای" شناخته می‌شود، یک پدیده بسیار متداول است و طبق برآوردها 178 میلیون بزرگسال آمریکایی هنگام تماشای تلوزیون از دستگاه دیگری هم استفاده می‌کنند و این نشان می‌دهد که چند وظیفگی رسانه‌ای این روزها به یک امر عادی تبدیل شده است.

البته عده‌ای بر این تصورند که تغییر مکرر توجه بین جریان‌های اطلاعاتی یک آموزش مغزی خوب برای بهبود حافظه است، اما مطالعات عکس این موضوع را نشان می‌دهند. چند وظیفگی رسانه‌ای به این معنی است که افراد همزمان با چندین دستگاه یا محتوا درگیر هستند. مثل زمانی که هنگام تماشای تلوزیون از گوشی هوشمند خود استفاده می‌کنید، یا حتی گوش دادن به موسیقی یا ارسال پیام به دوستان هنگامی که مشغول گیم بازی کردن هستید.

یک مطالعه با مرور محتوای تحقیقات صورت گرفته در خصوص **چند وظیفگی رسانه‌ای** دریافت افرادی که همزمان مشغول کار با چند رسانه هستند، در آزمون‌های حافظه فعال و توجه عملکرد ضعیف‌تری را از خود نشان می‌دهند و برخی‌ها حتی تفاوت‌های ساختاری مغزی داشتند.

این مطالعه نشان داد افرادی که **چندوظیفگی رسانه‌ای** سنگین را تجربه می‌کنند در مقایسه با کسانی که رفتار سبک‌تری دارند، در آزمایش‌های مربوط به توجه پایدار حدود 8 تا 10 درصد ضعیفتر عمل کرده‌اند. این آزمایش‌ها شامل شرکت‌کنندگانی بودند که به مدت 20 دقیقه یا بیشتر روی یک کار خاص (مانند پیدا کردن یک حرف خاص در میان حروف دیگر) تمرکز داشتند.

محققان دریافتند در این آزمایش و آزمایشات دیگر، کاربران دسته اول عملکرد ضعیفتری از خود نشان دادند. این یافته‌ها بیان می‌کنند که چرا برخی افراد **رفتارهای چند رسانه‌ای** سنگینی دارند. اگر میزان توجه در افراد ضعیف باشد، به جای تمرکز روی یک فعالیت، خیلی سریع توجه خود را به فعالیت دیگری تغییر می‌دهند.



افرادی که **چند وظیفگی رسانه‌ای** سنگین را تجربه می‌کنند در مقایسه با افرادی که **رفتار رسانه‌ای** سبکتری دارند، عملکرد ضعیفتری را در آزمایش‌های حافظه از خود نشان می‌دهند و این شامل حفظ کردن و به خاطر آوردن اطلاعات (مثل شماره تلفن) در حین انجام کار دیگر (مثل پیدا کردن یک قلم و کاغذ برای نوشتن) است. در واقع حافظه فعال، ارتباط نزدیکی با تمرکز بهتر و امکان نادیده گرفتن حواس‌پرتی‌ها دارد.

در حالی که محققان تاکید دارند که **چند وظیفگی رسانه‌ای** تاثیر بدی در عملکرد حافظه فعال و توجه دارد، اما در مورد این مسئله که چه چیزی باعث این رفتار سنگین در افراد می‌گردد، مطمئن نیستند.

آیا **چندوظیفگی رسانه‌ای** دلیل ضعف توجه در این افراد است؟ یا این که چون توجه ضعیفی دارند به سراغ چندوظیفگی رسانه‌ای می‌روند؟ شاید هم به دلیل هوش عمومی، شخصیت یا چیز دیگری است که باعث توجه ضعیف و افزایش رفتار **چند رسانه‌ای** در آن‌ها می‌شود.

البته تمام اخبار مربوط به کاربرانی که **رفتار چند رسانه‌ای** سنگین دارند، بد نیستند و این اختلال می‌تواند مزایایی هم داشته باشد. تحقیقات نشان می‌دهد این احتمال وجود دارد که کاربران با **رفتار چند رسانه‌ای** سبک اطلاعات مفیدی که به کار فعلی آنان مربوط نمی‌شود را از دست بدهند. برای مثال، یک فرد می‌تواند در حالی که رادیو روشن است، مطالعه کند. وقتی اخبار مهم و فوری پخش می‌شود، احتمال این که یک کاربر با **رفتار چند رسانه‌ای** سنگین بتواند این خبرها را بفهمد از یک کاربر با **رفتار چند رسانه‌ای** سبک بیشتر است.



آیا باید از کار کردن همزمان با چند رسانه اجتناب کرد؟ بر اساس تحقیقات فعلی، جواب احتمالاً مثبت است. چندوظیفگی معمولاً موجب عملکرد ضعیفتر در انجام دو کار همزمان می‌گردد، و در مقایسه با زمانی که فقط یک کار انجام می‌شود، فشار بیشتری را به مغز وارد می‌کند. دلیل آن هم این است که ذهن انسان از چیزی به نام " تنگنای توجه " رنج می‌برد، عاملی که موجب می‌شود عملیات ذهنی خاص تنها یکی پس از دیگری رخ دهند.

اگر نگران آن هستید که **چندوظیفگی رسانه‌ای** ممکن است به قابلیت‌های دقت و توجه شما آسیب برساند، پاسخ احتمالاً منفی است. ما هنوز نمی‌دانیم که آیا عامل عملکرد ضعیفتر کاربران در این آزمون‌ها واقعاً به دلیل **چندوظیفگی رسانه‌ای** سنگین بوده است یا خیر.

اثرات مشاهده شده در تنظیمات آزمایشگاهی کنترل شده، معمولاً کوچک و به احتمال زیاد در زندگی روزمره قابل چشم‌پوشی هستند. تا وقتی پژوهش‌های بیشتری در این رابطه صورت بگیرد، خیلی زود است که نگران اثرات منفی بالقوه **چندوظیفگی رسانه‌ای** باشید.

منبع:

sciencealert

تاریخ انتشار:

07 بهمن 1397

نشانی منبع:

<https://www.shabakeh-mag.com/computer-science/14461/%D8%A7-%D8%AA%D9%88%D8%AC%D9%87-%D9%87%D9%85%D8%B2%D9%85%D8%A7%D9%86-%D8%A8%D9%87-%DA%86%D9%86%D8%AF%DB%8C%D9%86-%D8%B5%D9%81%D8%AD%D9%87-%D9%86%D9%85%D8%A7%DB%8C%D8%B4-%D9%85%DB%8C%E2%80%8C%D8%AA%D9%88%D8%A7%D9%86%D8%AF-%D8%A8%D8%B1%D8%A7%DB%8C-%D9%85%D8%BA%D8%B2-%D9%86%D8%A7%D8%AE%D9%88%D8%B4%D8%A7%DB%8C%D9%86%D8%AF>

%D8%A8%D8%A7%D8%B4%D8%AF%D8%9F