دراسة حديثة تظهر آثار التخفيف من استخدام الهواتف ساعة يومياً!

عملت دراسة جديدة بالوصول إلى أن التوقف عن استخدام الهاتف الذكي لمدة ساعة واحدة فقط في اليوم يجعلك أقل قلقا ويزيد من احتمالية ممارسة الرياضة.

وقال الباحثون إنه "ليس من الضروري التخلي تماما عن الهاتف الذكي للشعور بالتحسن"، لكنهم اكتشفوا أن تقليل استخدامه اليومي له آثار إيجابية على رفاهية الشخص.

وأظهرت الدراسات السابقة أن استخدام الهواتف الذكية مرتبط بالسمنة وآلام الرقبة وضعف الأداء والسلوك الشبيه بالإدمان، لذلك شرع الخبراء في Bochum Universität-Ruhr في ألمانيا في تحديد مقدار الإفراط في استخدام الهاتف.

وأرادت الدكتورة جوليا برايلوفسكايا وفريقها تحديد ما إذا كانت حياتنا أفضل بالفعل بدون الهواتف الذكية. وجند الباحثون 619 شخصا لدراستهم وقسموهم إلى ثلاث مجموعات. وما مجموعه 200 شخص وضعوا هواتفهم الذكية جانبا على مدار الأسبوع، وقلل 226 من الوقت الذي استخدموا فيه الجهاز بمقدار ساعة

واحدة يوميا، ولم يغير 193 شخصا أي شيء في سلوكهم.

وقالت برايلوفسكايا: "وجدنا أن التخلي تماما عن الهاتف الذكي وتقليل استخدامه اليومي لمدة ساعة واحدة كان لهما آثار إيجابية على نمط حياة ورفاهية المشاركين. وفي المجموعة التي قللت من الاستخدام، استمرت هذه التأثيرات لفترة أطول وبالتالي كانت أكثر استقرارا".

وفي المتوسط، يقضي الأشخاص أكثر من ثلاث ساعات يوميا وهم ملتصقون بشاشات هواتفهم الذكية.

وأجرى الباحثون مقابلات مع جميع المشاركين حول عادات نمط حياتهم ورفاههم مباشرة بعد التدخل، بعد شهر وأربعة أشهر.

وسألوا عن مقدار مشاركتهم في النشاط البدني، وكم عدد السجائر التي يدخنونها في اليوم، ومدى رضا الشخص عن حياته، وما إذا كانت تظهر عليهم أي علامات للقلق أو الاكتئاب.

وغيّر التدخل الذي استمر أسبوعا عادات استخدام المشاركين على المدى الطويل. والمجموعة التي أمضت ساعة واحدة أقل يوميا مع الهاتف الذكي أثناء التجربة استخدمتها أقل بمقدار 45 دقيقة في اليوم بعد أربعة أشهر من ذي قبل.

وفي الوقت نفسه، زاد الرضا عن الحياة والوقت الذي يقضيه المرء في ممارسة النشاط البدني، بينما انخفضت أعراض الاكتئاب والقلق - وكذلك استهلاك النيكوتين.

ونُشرت الدراسة في مجلة Applied :Psychology Experimental.