عدة حلول يقدمها العلماء للمساعدة في تقليص إستخدام الهاتف الذكي

إذا كنت تقضي وقتا طويلا باستخدام هاتفك الذكي، فإن لدى العلماء بعض الحلول يمكن أن تساعدك في تقليص وقت استخدام الهاتف الذكي.

ويقول خبراء في جامعة "McGill" في كندا إن التغييرات الصغيرة والفعالة يمكن أن تساعد في الحد من إدمان الهواتف الذكية ومشاكل الصحة العقلية مثل الاكتئاب.

وأفاد الخبراء بأنه في التجارب، قلل الأشخاص الذين اتبعوا الاستراتيجيات، وقت استخدامهم الشاشة، وشعروا بأنهم أقل إدمانا على هواتفهم وحسنوا من جودة نومهم.

ومن بين الاستراتيجيات: تغيير شاشة الهاتف إلى "تدرج الرمادي" بحيث تظهر الشاشة بالأبيض والأسود، وتعطيل التعرف على الوجه كطريقة لإلغاء قفل الشاشة.

وتجعل الشاشة السوداء والبيضاء النظر إلى الهواتف الذكية أقل إرضاء مقارنة بالألوان الزاهية التي

تقدمها أيقونات التطبيقات.

ومن الطرق الفعالة الأخرى استخدام الكمبيوتر بدلا من الهاتف الذكي للاتصال بالإنترنت وإبقاء الهاتف بعيدا عن غرفة النوم حتى لا نميل إلى التقاطه عندما يفترض أن نكون نائمين.

وحذر معدو الدراسة من أن "استخدام الهاتف الذكي المثير للمشاكل" كان يتزايد في جميع أنحاء العالم على مدار العقد الماضي.

ويقولون في ورقتهم المنشورة في المجلة الدولية للصحة العقلية والإدمان:"يمكن أن يشكل الجمع بين الاستراتيجيات السلوكية المختلفة تدخلا مجديا وفعالا لتقليل استخدام الهواتف الذكية، وقد تكون نتائجنا مفيدة لشركات تصنيع الهواتف ومطوري التطبيقات المهتمين بتحسين الرفاهية الرقمية".

وأجرى الباحثون دراسات سابقة لتجميع قائمة استراتيجيات بسيطة، يشار إليها باسم "التنبيهات". وبعض الاستراتيجيات عبارة عن إعدادات يمكن تنشيطها لنظامي التشغيل iOS و"أندرويد"، بينما يتعلق البعض الآخر بتفاعلاتنا المادية مع أجهزتنا.

وصنف الفريق الاستراتيجيات على أنها أسهل وأكثر فعالية على الأرجح بالقرب من المركز الأول.

ويتضمن أحدها تقليل الإشعارات غير الضرورية، والتي يمكن أن تقلل من التوتر، وفقا لدراسة سابقة.

وعلى الرغم من تحديد بعض الاستراتيجيات بالفعل من خلال الدراسات السابقة، أراد باحثو جامعة McGill اختبار فعالية كل منها بأنفسهم.

وقاموا بتجنيد أكثر من 100 مشارك لمتابعة إحدى الاستراتيجيات لمدة أسبوعين.

وفي البداية، أبلغ كل مشارك عن مستويات استخدام الهاتف الذكي والرفاهية والإدراك. وتمت مقارنة هذه البيانات بتقييم متابعة بعد فترة ليست طويلة من انتهاء فترة الأسبوعين.

وأظهرت النتائج انخفاضا في "مشكلات استخدام الهاتف الذكي"، ووقت الشاشة، وأعراض الاكتئاب، بالإضافة إلى تحسين جودة النوم.

وقال المعد الرئيسي للدراسة جاي أولسون، باحث ما بعد الدكتوراه في جامعة McGill: "أمضى معظم المشاركين من أربع إلى خمس ساعات يوميا على هواتفهم، وقلل التدخل هذا بحوالي ساعة في اليوم، وأحيانا حرر ما يعادل أسبوع عمل كامل الدوام في الشهر".

ووجد الخبراء أن المشاركين أفادوا بشكل عام أنهم يقضون وقت الفراغ الإضافي هذا في الدراسة أو الهوايات أو التواصل الاجتماعي.

وفيما يتعلق بمدى تمسكهم بالإستراتيجية التي اختاروها، كان من المرجح أن يمتثل المشاركون لتقليل الإشعارات ولكن من غير المرجح أن يحافظوا على شاشتهم على التدرج الرمادي أو ترك هواتفهم في المنزل.

وفي وقت سابق من هذا العام، استخدم خبراء جامعة McGill البيانات العالمية حول استخدام الهواتف الذكية من ما يقرب من 34000 مشارك لمعرفة أي دولة تحتل المرتبة الأسوأ.

ووجدوا أن الصين والسعودية وماليزيا سجلت أعلى معدلات استخدام الهواتف الذكية، بينما سجلت ألمانيا وفرنسا أقلها.