

Без гаджетов никуда: как не сойти с ума от телефона

Смартфоны стали основной вещью, которую человека берёт с собой всегда и везде. Сколько времени занимают общение в соцсетях, звонки, просмотры фотографий? Психологи из Великобритании посчитали, что молодёжь тратит на это около пяти часов в день. Современный человек в среднем проверяет состояние гаджета более 85 раз за сутки.

Давно не секрет, что такое частое пользование техникой приводит к стрессу и нервозу. Так как новые уведомления отвлекают от работы или другой деятельности, не дают сосредоточиться. Более того, злоупотребление общением с помощью электронных устройств приводит к депрессии и одиночеству.

Так, на прошедшей в апреле 2018 года конференции Американской ассоциации психологов специалист в области поведенческих исследований Ник Фитц предложил метод, который позволит остаться с нормальной психикой и продолжать пользоваться гаджетами.

Метод, на самом деле, очень простой. Пользователям необходимо получать уведомления не более трёх раз в сутки.

Учёный отмечает, что полное отключение уведомлений не помогает. Человек всё равно постоянно думает о том, что ему кто-то написал.

Чтобы прийти к оптимальному методу, Фитц провёл исследование с группой добровольцев. Одна часть группы получала сообщения по 65-80 штук в день, а вторая – три раза в день (в 9:00, 15:00 и 21:00).

В итоге у первой группы наблюдался стресс, снижение продуктивности, участники чувствовали себя несчастными. Потом часть из них отключила уведомления вовсе. Однако и это не помогло. Их постоянно беспокоило, что они могут что-то пропустить.

А вот участники второй группы были позитивными, могли себя контролировать и их продуктивность была значительно выше.



Теперь Фитц с командой планируют создать мобильное приложение, которое бы смогло регулировать получение уведомлений. Например, определять местоположение пользователя и выводить первую порцию уведомлений по дороге на работу, вторую — во время обеденного перерыва, третью — по дороге домой. Электронные письма, возможно, могут приходить вне очереди, но менее важные уведомления — например, о сообщениях в соцсетях — могут приходить раз в день, вечером.

Поделиться в соцсетях:

Также читайте эксклюзивную информацию в соцсетях:

- [Телеграм](#)
- [ВКонтакте](#)

Связаться с редакцией Бабра:
newsbabr@gmail.com



Автор текста: **iFox**,
экологический обозреватель.

На сайте опубликовано **1923**
текстов этого автора.

НАПИСАТЬ ГЛАВРЕДУ:

Телеграм: [@babr24_link_bot](#)
Эл.почта: newsbabr@gmail.com

ЗАКАЗАТЬ РАССЛЕДОВАНИЕ:

эл.почта: bratska.net.net@gmail.com

КОНТАКТЫ

Бурятия и Монголия: Станислав Цырь
Телеграм: [@bur24_link_bot](#)
эл.почта: bur.babr@gmail.com

Иркутск: Анастасия Суворова
Телеграм: [@irk24_link_bot](#)
эл.почта: irkbabr24@gmail.com

Красноярск: Ирина Манская
Телеграм: [@kras24_link_bot](#)
эл.почта: krasyar.babr@gmail.com

Новосибирск: Алина Обская
Телеграм: [@nsk24_link_bot](#)
эл.почта: nsk.babr@gmail.com

Томск: Николай Ушайкин
Телеграм: [@tomsk24_link_bot](#)
эл.почта: tomsk.babr@gmail.com

[Прислать свою новость](#)

ЗАКАЗАТЬ РАЗМЕЩЕНИЕ:

Рекламная группа "Экватор"
Телеграм: @babrobot_bot
эл.почта: eqquatoria@gmail.com

СТРАТЕГИЧЕСКОЕ СОТРУДНИЧЕСТВО:

эл.почта: babrmarket@gmail.com

[Подробнее о размещении](#)

[Отказ от ответственности](#)

[Правила перепечаток](#)

[Соглашение о франчайзинге](#)

[Что такое Бабр24](#)

[Вакансии](#)

[Статистика сайта](#)

[Архив](#)

[Календарь](#)

[Зеркала сайта](#)