
Addicció al smartphone

Autor:

Data de publicació: 07-08-2020

Addicció al telèfon mòbil o l'addicció al smartphone, col·loquialment també l'addicció al telèfon mòbil o l'addicció al telèfon intel·ligent, significa que l'impuls compulsiu per contactar amb altres (simplement no present) persones a través de les telecomunicacions. Com a efecte secundari, també pot haver-hi por de perdre l'accés als mitjans de comunicació de telecomunicacions (nomofòbia). Si l'ús excessiu de telèfons mòbils o smartphones pot considerar-se una malaltia encara no està clara. Fins ara, no hi ha cap codi en el sistema de classificació de diagnòstics mèdics o psiquiàtrics (ICD-10, DSM-5), també a causa d'un petit nombre d'estudis científics.

Característiques i símptomes

La dependència del telèfon mòbil es caracteritza sobretot pel fet que les persones afectades sempre han encès el seu telèfon mòbil i mantenir un ull en tot. No portar el seu telèfon sovint provoca nerviosisme, a vegades fins i tot por o pànic. No és el telèfon mòbil que és el problema, però el desig d'estar sempre informat sobre els esdeveniments actuals en l'àrea circumdant i ser accessible a altres persones. No obstant això, aquesta telecomunicacions poques vegades troben l'atenció real, però les converses més superficials sobre temes inconseqüents es duen a terme generalment. La dependència del telèfon mòbil, així com altres formes de dependència, sovint condueix a l'aïllament social de la persona afectada per la societat o del seu entorn social.

A més, se sospita una estreta connexió amb la dependència d'Internet, especialment pel que fa als smartphones, que cada vegada es DISCUTEIX als EUA en el context dels debats sobre la síndrome de dependència mòbil i Internet (criades). La diferenciació entre telèfon mòbil, o smartphone i dependència d'Internet, per tant, presenta algunes dificultats.

Els signes d'addicció al telèfon mòbil inclouen un telèfon mòbil que està sempre en un constant impuls per fer trucades, el control compulsiu de recepció de missatges nous, la freqüent recuperació de la bústia de correu, l'impuls crònic de contacte, la manca de concentració i nerviosisme, l'ansietat i la depressió en absència del telèfon mòbil (per exemple, quan s'ha oblidat a casa) i la por de perdre una conversa (i per tant, por de ser tallat). A més, els malalts sovint senten una sensació de buit i la solitud en situacions que no es poden omplir amb altres activitats o sons – com ara moments improductius, que després són ajudats per treballar amb el telèfon mòbil. Fins i tot en situacions en què els malalts estan exposats a la percepció dels altres i se senten observats, el telèfon mòbil s'utilitza sovint, de manera que té una funció protectora. Diversos factors també indiquen la dependència del telèfon mòbil, com ara el comportament compulsiu per comprar l'últim model, la despulsivitat i la compulsió, i la priorització de l'accessibilitat constant.

Les persones que pateixen una dependència relacionada amb substàncies solen exhibir alguns comportaments, com els afectats per la dependència relacionada amb substàncies, com ara l'ús de l'addicció per fugir del conflicte, distreure's o submergir-se. L'experiència i els pensaments giren constantment al voltant de l'objecte del desig, que promet tranquil·litat i satisfacció. Si l'esperat efecte no es produeix, la pèrdua de control, l'augment de la dosi o els símptomes d'abstinència són les conseqüències.

Aquests comportaments es reflecteixen en el desig compulsiu de ser constantment accessible i al dia amb els esdeveniments del medi ambient. [1]

Recerca

Identificació de símptomes

Un estudi dels estudiants xinesos examinava el vincle entre la soledat, la timidesa i l'addicció al smartphone. [2] es va trobar que l'alta timidesa i la solitud s'associen amb un major risc d'addicció al smartphone. A més, els símptomes podrien ser identificats, com un menyspreu per les conseqüències perjudicials, una preocupació mental amb el telèfon intel·ligent més enllà de l'ús en si (preocupació), una pèrdua de control i la productivitat, i una sensació d'estar ansiós o perdut.

Escala de dependència del telèfon intel·ligent

L'escala d' addicció a smartphones (SAS) es va desenvolupar sobre la base del programa d'auto-diagnòstic coreà per a l'addicció a Internet (escala K). Està destinat a ser utilitzat per a l'auto-diagnòstic per a l'addicció al smartphone. [3]

Basant-me en les escales SAS i altres existents d'Internet i addicció mòbil, l' escala de Pronetad d'addicció a l'smartphone (saps) va ser desenvolupada per a adolescents. [4] aquesta escala està destinada a proporcionar informació sobre la vulnerabilitat a l'addicció al smartphone. Per exemple, l'escala pregunta si els graus escolars s'han deteriorat a causa de l'ús excessiu del telèfon intel·ligent, o si els amics i la família s'han queixat sobre l'ús freqüent del telèfon intel·ligent. Després de provar l'escala en 795 estudiants coreans, era capaç d'expandir-se per uns quants paràmetres i així ser millor aparellat a la dependència de smartphone. [4] altres mètodes per a la determinació de la dependència del telèfon mòbil inclouen la prova d' addicció a Internet (IAT) i el qüestionari de dependència de telefonia mòbil (mpdq). [5]

Disseny addictiu

L'anomenat disseny addictiu és una tècnica que deliberadament intenta provocar comportaments addictius. A aquest efecte, els dissenyadors de les interfícies d'usuari de xarxes socials i plataformes de streaming específicament "manipulen" la Neuroquímica de l'usuari. Per exemple, els botons més importants sempre estan alineats amb el polze. Això permet que l'usuari reaccionï ràpidament a l'essencial. Un altre exemple és la tecnologia "AutoPlay" en diverses plataformes de vídeo i streaming. Una tècnica que reproduïx un vídeo nou en una finestra més petita abans que el vídeo real hagi acabat. L'usuari ha de quedar-s'hi a la plataforma o a les xarxes socials tant de temps com sigui possible gràcies a aquest disseny addictiu [6].

Autocontrol per programari

Psicòlegs i informàtics científics de la Universitat de Bonn va desenvolupar un programa en 2014 que mesura la vida útil diària i la freqüència de consum de telèfons intel·ligents. Tot i que les aproximacions prèvies a la determinació de dades d'ús eren normalment implementades per l'autoinforme, aquesta aplicació proporciona "per primera vegada les dades resilients". [7]

Des de 2018, els sistemes operatius de smartphone s'han oferit a representar i a vegades limitar el comportament d'ús. Google va començar al maig 2018 a la conferència I/O 2018, quan es va anunciar l' extensió de sistema de benestar digital anglès, que estarà disponible a Android 9,0 i ajudarà a reduir el comportament addictiu. [8][9] poc després, Apple va introduir les opcions corresponents a IOS 12 sota el nom "temps de pantalla" de screentime . [10] el que les dues extensions de sistema tenen en comú és que el temps màxim dedicat a cada aplicació es pot mesurar i limitar. [11] amb el benestar digital, Google també ofereix l'opció de canviar la pantalla del telèfon intel·ligent a escala de grisos manualment o cronometrada, que se suposa que inhibeixen l'ús. A iOS, això també és possible a través de la funció ràpida, però s'ha de configurar manualment. [12]

El coneixement científicament sòlid sobre la influència de les escales de grisos o l'ús de mesuraments i limitacions dels programes no està disponible (a partir del gener del 2019).

Literatura

Heike-Solweig Bleuel (EDS.) (2008): generació manejable:... ensebead a la xarxa. 2^a edició.

Enllaços

Fàrmacs e. V.

Referències

^ Heike-Solweig Bleuel (EDS.): generació manejable:... ensebead a la xarxa. 2^a edició. Röhrig Universitätsverlag, 2008, ISBN 978-3-86110-432-2.

Mengwei Bian, Louis Leung: enllaçant la soledat, la timidesa, els símptomes de l'addicció al telèfon intel·ligent i els

patrons d'ús del telèfon intel·ligent al capital social. A: ciències socials Review Computer. 33, 2014, p. 61, DOI:10.1177/0894439314528779.

^ Min Kwon, Joon-Yeop Lee, Wang-Youn va guanyar, Jae-Woo Park, Jung-Ah min: desenvolupament i validació d'una escala d'addicció a telèfons intel·ligents (SAS). A: PLoS One. Band8 , No. 2 , 27 febrer 2013, ISSN 1932-6203, S. e56936 , DOI:10.1371/Journal. pone. 0056936, PMID 23468893, PMC 3584150 (text complet gratuït).

^ Jump up to:Un B Dongil Kim, Yunhee Lee, Juyoung Lee, JeeEun Karin Nam, Yeoju Chung: desenvolupament de l'escala de Pronetat d'addicció a l'smartphone coreana per a joves. A: PLoS One. Band9 , No. 5 , 21 de maig de 2014, ISSN 1932-6203, S. e97920 , DOI:10.1371/Journal. pone. 0097920, PMID 24848006, PMC 4029762 (text complet gratuït).

F. Chin, C. H. Leung: la validesa concurrent de la prova d'addicció a Internet (IAT) i el qüestionari de dependència de telefonia mòbil (mpdq). A: PLoS One. Volum 13, número 6, 2018, p. e0197562, DOI:10.1371/Journal. pone. 0197562, PMID 29944668, PMC 6019674 (text complet gratuït).

^ Hartwin Maas: com les aplicacions de combustible de gen Z addicció smartphone. 15 gener 2020, [Consulta: 13 maig 2020].

App adverteix contra la dependència del telèfon mòbil-els investigadors de la Universitat de Bonn han desenvolupat el mini-programa.

^ La iniciativa de benestar digital de Google: tot el que necessites saber. A: androidcentral. 13 de juny de 2018, [Consulta: 20 gener 2019].

^ Benestar digital. A: lloc web de Google. [Consulta: 20 gener 2019].

^ "Temps de pantalla" d'Apple. En: lloc web d'Apple. [Consulta: 20 gener 2019].

^ temps de pantalla d'iOS contra el benestar digital d'Android: quin telèfon addicció combat és millor per a vostè? A: Macworld. 18 agost 2018, [Consulta: 20 gener 2019].

^ Canviar la pantalla a escala de grisos per combatre l'addicció telefònica. A: Lifehacker. 5 de juny de 2017, [Consulta: 20 gener 2019].

<https://www.dreamstime.com/photos-images/family-dinner-table-cell-phones.html>

Social but not social. Group of friends at a restaurant with all people on the table occupied with cellphones

Mother and toddler boy son at restaurant. Caucasian family mother with toddler boy son eating food dinner in cafe restaurant and playing electronic digital

Top view of friend hands on food with mobile smart phones. Top view of friend hands with mobile smart phones at barbecue garden party - Multiracial people group

Family looking at their smartphones. At the dinner table

Mother and toddler boy son at restaurant. Caucasian family mother with toddler boy son eating food dinner in cafe restaurant and playing electronic digital

Looking down at people eating, drinking and checking phones at Eskimo Joes bar and resturant near OSU Stillwater Oklahoma USA 05 0. Looking down on people eating

Close up of friends hands near face masks on table with mobile smart phones and beers - New normal lifestyle technology concept. With people at party bar

Social but not social. Group of friends at a restaurant with all people on the table occupied with cellphones

Social but not social. Group of friends at a restaurant with all people on the table occupied with cellphones

Social but not social. Group of friends at a restaurant with all people on the table occupied with cellphones

Little Asian child girl eating lunch while watching cartoon on the smartphone in a restaurant with her family. Child addicted to. Mobile phones