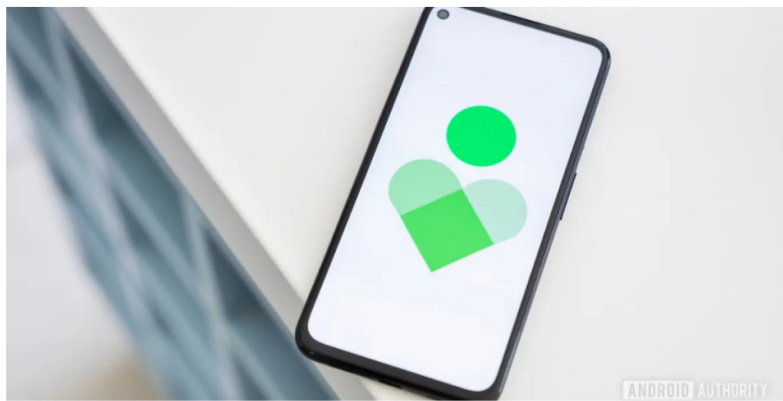


Ένας οδηγός για την ψηφιακή ευημερία της Google

by Έρικ Γουάιτ — Οκτώβριος 27, 2022 in Android



Καθώς η τεχνολογία ενσωματώνεται ολοένα και περισσότερο σε οτιδήποτε κάνουμε, μερικές φορές μπορεί να μας αποσπάσει την προσοχή από τα πράγματα που έχουν μεγαλύτερη σημασία για εμάς. Η πρόθεση να γίνουμε εργαλείο για την κάλυψη των αναγκών μας μπορεί μερικές φορές να αισθανόμαστε το αντίθετο. Ένα ρεύμα συνεχών διακοπών που αιχμαλωτίζει την προσοχή μας. Στην ιδανική περίπτωση, η τεχνολογία θα πρέπει να βελτιώνει τις ζωές, όχι να την μειώνει. Το Digital Wellbeing είναι ένα εργαλείο που βοηθά στη μείωση του αντίκτυπου των συσκευών και των ψηφιακών υπηρεσιών στην ψυχική, σωματική, κοινωνική και συναισθηματική υγεία των ανθρώπων.

Διαβάστε περισσότερα: Οι καλύτερες εφαρμογές υγείας για Android

Τι είναι η Ψηφιακή Ευημερία;

Edgar Cervantes/Android Authority

Διαβάστε επίσης: [Ημερολόγιο Galaxy Z Fold 4: Τι μου λείπει από ένα Pixel κάθε φορά που χρησιμοποιώ ένα τηλέφωνο Samsung](#)

Ως έννοια, το Digital Wellbeing σημαίνει ότι υπάρχει μια υγιής ισορροπία μεταξύ του χρόνου που αφιερώνουμε κάνοντας κύλιση στις θόκες και στην πραγματικότητα, ξέρετε, που ζούμε τη ζωή μας. Τα smartphone είναι διασκεδαστικά και μας επιτρέπουν να επιτύχουμε πράγματα που οι άνθρωποι δεν θα μπορούσαν ποτέ να κάνουν στο παρελθόν, όπως να παραγγείλετε παντοπωλεία κατευθείαν στην πόρτα σας ή να πραγματοποιήσετε βιντεοκλήσεις στα μισά του κόσμου. Παρέχουν όμως και πολλή επιφανειακή ψυχαγωγία για να ικανοποιήσουν την ανία μας. Οι περισσότεροι χρήστες κινητών τηλεφώνων **ελέγξτε το τηλέφωνό τους μέχρι 63 φορές την ημέρα**, και ο μέσος χρόνος που αφιερώνουν οι Αμερικανοί στην οθόνη **5.4 ώρες** καθημερινά στο κινητό τους

τηλέφωνο. Είναι πραγματικά αυτή η πιο σοφή χρήση του χρόνου μας;

Παραδόξως, οι άνθρωποι περνούν το μεγαλύτερο μέρος του χρόνου τους στην οθόνη στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης στα τηλέφωνα τους. Ενώ τα κοινωνικά δίκτυα ισχυρίζονται ότι μας συνδέουν, συχνά μας αποσπούν την προσοχή από το να συνδεθούμε απευθείας με αυτούς που έχουμε μπροστά μας, αφήνοντας πολλούς να νιώθουν παράδοξα συνδεδεμένοι και κοινωνικά απομονωμένοι. Αυτό επίσης δεν είναι απλώς μια άποψη. Τα αξιόπιστα δεδομένα δείχνουν ότι τόσο τα παιδιά όσο και οι ενήλικες αποσυνδέονται όλο και περισσότερο μεταξύ τους. Ακολουθούν ορισμένα ανησυχητικά στατιστικά στοιχεία:

Ως χαρακτηριστικό, το Digital Wellbeing της Google είναι ένας τρόπος για να σας βοηθήσει να διαχειριστείτε τον τρόπο με τον οποίο ξοδεύετε το χρόνο σας στο τηλέφωνό σας. Σας παρέχει ημερήσιες και εβδομαδιαίες αναφορές δεδομένων για το ποιες εφαρμογές ξοδέψατε περισσότερο χρόνο χρησιμοποιώντας. Μπορείτε επίσης να ρυθμίσετε το χρονόμετρο της εφαρμογής ως έναν τρόπο να πατάτε παύση, να αποσυνδέετε και να αποκρύπτετε ειδοποιήσεις για να μειώσετε τους περιπασμούς στο τηλέφωνό σας. Δείτε την επόμενη ενότητα για να μάθετε πώς να αρχίσετε να χτίζετε υγιείς ψηφιακές συνήθειες.

Πώς να χρησιμοποιήσετε την ψηφιακή ευημερία της Google

Όταν ανοίγετε το Digital Wellbeing, το πρώτο πράγμα που πρέπει να κάνετε είναι να ρυθμίσετε το προφίλ σας. Ανοίξτε την εφαρμογή Ρυθμίσεις του τηλεφώνου σας και πατήστε Ψηφιακή ευημερία και γονικοί έλεγχοι, παρακάτω Το Digital Wellbeing Tool σας πατήστε εμφανίστε τα δεδομένα σας. Στη συνέχεια θα εμφανίσει ένα κυκλικό γράφημα, παρόμοιο με ένα γράφημα πίτας, που δείχνει πόσο χρόνο έχετε αφιερώσει στις εφαρμογές σας σήμερα.

Γράφημα πίνακα ελέγχου που δείχνει τη χρήση του τηλεφώνου σας όλη την εβδομάδα. Πατήστε το κόκκινο αναπτυσσόμενο μενού για να δείτε περισσότερες πληροφορίες, όπως π.χ ώρα οθόνης (τι εφαρμογές έχετε στην οθόνη και για πόσο χρονικό διάστημα), ειδοποιήσεις (πόσες ειδοποιήσεις έχετε λάβει και από ποιες εφαρμογές) και ώρες ανοίγματος (πόσες φορές έχετε ξεκλειδώσει το τηλέφωνό σας και ανοίξατε ορισμένες εφαρμογές) .

 Επιλογές ταμπλό  ρυθμίστε το χρονόμετρο εφαρμογής

Για να περιορίσετε τον ημερήσιο χρόνο σας σε μια εφαρμογή, πατήστε το εικονίδιο της κλειψίδας στα δεξιά δίπλα στην εφαρμογή. Απλώς να γνωρίζετε ότι όταν τελειώσει ο χρόνος σας, η εφαρμογή κλείνει και το εικονίδιο της θαμπώνει. Όλα τα χρονόμετρα εφαρμογών επαναφέρονται τα μεσάνυχτα, αλλά αν θέλετε να τα χρησιμοποιήσετε πριν από αυτό, θα πρέπει να αφαιρέσετε το χρονόμετρο της εφαρμογής.

Βοηθάει πραγματικά το Digital Wellbeing;

Είναι πραγματικά αποτελεσματική η ψηφιακή ευημερία της Google στην ενθάρρυνση υγιών τεχνολογικών συνθειών; Δύο πρόσφατες μελέτες παρέχουν πληροφορίες για το πώς οι άνθρωποι χρησιμοποιούν και βιώνουν αυτό το χαρακτηριστικό. Συνοπτικά, τα ευρήματα υπογραμμίζουν τη σημασία των προσωπικών κινήτρων και την ανάγκη κατανόησης της ψηφιακής ευημερίας όχι μόνο ως χρήση μιας εφαρμογής ή εργαλείου, αλλά ως υποκειμενική άποψη του ρόλου των ψηφιακών μέσων στη ζωή ενός ατόμου. Βλέποντας πόσο χρόνο αφιερώνετε σε μια εφαρμογή μπορεί να σας βοηθήσει να βάλετε τα πράγματα στη θέση τους, αλλά τελικά, εναπόκειται στον χρήστη να ενεργήσει με βάση αυτά τα δεδομένα.



Edgar Cervantes/Android Authority

Μια μελέτη στην οποία συμμετείχαν φοιτητές διαπίστωσε ότι το 63% δεν χρησιμοποιεί ψηφιακές εφαρμογές ευεξίας. Κάποιος μπορεί να υποψιαστεί ότι αυτό οφείλεται στο χαμηλό επίπεδο ανησυχίας για την ψηφιακή ευημερία. Ωστόσο, η μελέτη διαπίστωσε επίσης ότι πολλοί μαθητές γνώριζαν τις πιθανές αρνητικές επιπτώσεις της υπερβολικής ή κακής χρήσης

smartphone. Θα μπορούσε, λοιπόν, να μην αντιλαμβάνονται τις εφαρμογές smartphone ως αρκετά οφέλη για να τις χρησιμοποιήσουν πραγματικά. Επιπλέον, δεν υπήρξε σημαντική διαφορά στο επίπεδο χρήσης smartphone μεταξύ αυτών που χρησιμοποίησαν το Digital Wellbeing και εκείνων που δεν το έκαναν. Αυτό υποδηλώνει ότι πολλοί μη χρήστες μπορούν να ελέγχουν αποτελεσματικά τις συνήθειές τους χωρίς την Ψηφιακή Ευημερία.

Βλέποντας πόσο χρόνο αφιερώνετε σε μια εφαρμογή μπορεί να σας βοηθήσει να βάλετε τα πράγματα στη θέση τους, αλλά τελικά, εναπόκειται στον χρήστη να ενεργήσει με βάση αυτά τα δεδομένα.

Οι περισσότεροι από αυτούς που χρησιμοποιούσαν το Digital Wellbeing ήταν παθητικοί ή περιστασιακοί χρήστες. Βρήκαν ενδιαφέρουσες τις αντικειμενικές πληροφορίες σχετικά με τα μοτίβα χρήσης του τηλεφώνου τους, αλλά δεν ήταν αρκετές για να ξεκινήσουν προσπάθειες για να αλλάξουν τη συμπεριφορά τους. Ωστόσο, τα δεδομένα υποδηλώνουν ότι οι καταστάσεις στις οποίες αυξάνεται η σημασία των μεμονωμένων στόχων (π.χ. η διάρκεια των εξετάσεων) ενεργοποιούν πιο ενεργή ρύθμιση μεταξύ των μαθητών. Επομένως, μπορεί να είναι ένα χρήσιμο προσωρινό εργαλείο σε μια εποχή που οι χρήστες δεν έχουν την πολυτέλεια να αποσπούν την προσοχή τους.

Τα οπτικά γραφήματα μπορούν να κάνουν μόνο τόσα πολλά. Ακόμα κι αν το άτομο σκοπεύει να αλλάξει, δεν θα αναλάβει πάντα δράση. Αυτή η ασυμφωνία έχει ονομαστεί «κενό πρόθεσης-συμπεριφοράς» στη σχετική βιβλιογραφία. Ένας τρόπος για να γεφυρωθεί αυτό το χάσμα μπορεί να είναι η βελτίωση των δυνατοτήτων UX. Είναι ενδιαφέρον ότι έγινε σαφές ότι οι χρήστες βρήκαν στοιχεία παιχνιδιού, όπως η ανατροφοδότηση και η εξέλιξη, που ήταν πολύτιμα τόσο ως τεχνικές παρακίνησης όσο και ως τεχνικές ευαισθητοποίησης. Ίσως αν η Google εφαρμόζε ένα είδος συστήματος ισοπέδωσης με εβδομαδιαίες ανταμοιβές για την επίτευξη των στόχων σας, περισσότεροι άνθρωποι θα μπορούσαν να προσπαθήσουν να τους επιτύχουν.

Εναλλακτική λύση

Το Digital Wellbeing λειτουργεί κυρίως αποκαλύπτοντας τις συνήθειες χρήσης σας, αφήνοντάς σας να το μειώσετε. Ορισμένες εφαρμογές φτάνουν ακόμη και στο σημείο να σας κλειδώνουν από τις εφαρμογές και να σας αναγκάζουν να απενεργοποιήσετε το τηλέφωνο. Άλλοι σας υποδεικνύουν τη σωστή κατεύθυνση με υπενθυμίσεις για να δημιουργήσετε καλύτερες συνήθειες. Μπορείτε να βρείτε έναν υγιή συνδυασμό από τις καλύτερες εφαρμογές ψηφιακής ευεξίας στον οδηγό μας.

Διαβάστε περισσότερα: Πώς να ελέγξετε το Screentime στο Android

σημειώσεις

Πηγή

Σχετικές ειδήσεις

Το νέο Snapdragon 8s Gen 3 SoC της Qualcomm προορίζεται για οικονομικά ναυαρχίδες

BY ΕΡΙΚ ΓΟΥΑΪΤ © ΜΑΡΤΙΟΥ 20, 2024

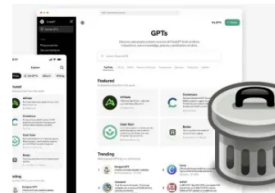
Τι συνέβη μόλις τώρα? Η Qualcomm ανακοίνωσε ένα νέο chipset smartphone που στοχεύει να παρέχει premium συσκευές με χαρακτηριστικά επιπέδου ναυαρχίδας και...



Το GPT Store υποσχέθηκε να αλλάξει εντελώς τον τρόπο που χρησιμοποιείτε το ChatGPT. Έχει καταλήξει να είναι μια φωλιά ανεπιθύμητων μηνυμάτων

BY ΠΑΤΡΙΣΙΑ ΜΠΡΑΟΥΝ © ΜΑΡΤΙΟΥ 20, 2024

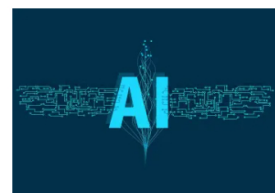
Το OpenAI κυκλοφόρησε το GPT Store ως μέρος για λήψη GPT που δημιουργήθηκαν από άλλους χρήστες. Λίγους μήνες αργότερα, η...



Η Washington, DC της ServiceNow αυξάνει την αξία των επενδύσεων σε τεχνητή νοημοσύνη

BY ΤΖΙΜΙ ΡΙΒΕΡΣ © ΜΑΡΤΙΟΥ 20, 2024

Το ServiceNow επενδύει περαιτέρω στη γενετική τεχνητή νοημοσύνη ανακοινώνοντας την Ουάσιγκτον, DC, τη νέα έκδοση της πλατφόρμας Now. Τα νέα χαρακτηριστικά...



Το Google Pixel 8, που επιλέχθηκε το καλύτερο smartphone της χρονιάς από το GSMA

BY ΠΑΤΡΙΣΙΑ ΜΠΡΑΟΥΝ © ΜΑΡΤΙΟΥ 20, 2024

