

خصائص جديدة في تيك توك للحد من الاستخدام المفرط

23 نوفمبر، 2025



أطلقت منصة التواصل الاجتماعي تيك توك مجموعة خصائص جديدة لتحسين الحالة الصحية للمستخدمين، ومنها دفتر خانة للتأكيدات ومولد أصوات خلفية، كما ستمنح المستخدمين شارات للتحكم في استخدامهم للمنصة.

وتعيد شركة تيك توك تصميم صفحة إدارة وقت الشاشة، بإضافة خصائص جديدة تشمل دفتر ملاحظات للتأكيدات يحتوي على أكثر من 120 تذكيرا إيجابيا، يتيح للمستخدمين تحديد أهدافهم اليومية، ومولد أصوات يشغل أصواتا مُهدئة كصوت المطر أو أمواج البحر، مع وحدة تمارين التنفس.

وأوضحت الشركة أن الصفحة ستعرض أيضا محتوى من مُنشئي المحتوى يتحدثون عن الحد من وقت استخدام المنصة، واستخدام أدوات الرقابة الأبوية، وتخصيص منشوراتهم.

كما تطلق تيك توك أيضًا شارات جديدة لمكافأة الأشخاص الذين

يستخدمون المنصة ضمن حدود آمنة، وخاصة المراهقين.

وقالت الشركة إنها راجعت الأدبيات الأكاديمية حول الاستخدام الآمن للصحة النفسية للتكنولوجيا الرقمية، ووجدت أن الأدوات المقيدة للغاية يمكن أن يكون لها تأثير سلبي على المراهقين.

وللحصول على هذهشارات، يحتاج المستخدمون إلى إكمال مهام مختلفة.

ويمكن للمستخدمين مثلا النوم لعدد الساعات المطلوب كمهمة مطلوبة منهم للحصول على الشارة، عن طريق تجنب استخدام المنصة ليلا.

كما يمكنهم أيضًا استخدام أدوات التأمل الجديدة للحصول على شارة. كما تكافئ تيك توك الأشخاص الذين يضعون حدا زمنيا يوميا لاستخدام اجهزتهم الذكية بشكل عام واستخدام المنصة ضمن هذه الحدود بمنحهم شارة.

وهناك شارات أخرى لعرض تقرير عن الاستخدام الأسبوعي للأجهزة، ودعوة الآخرين لتنفيذ هذه المهام.

وقالت الشركة إنه خلال اختبارها المبكر لهذه الخصائص لاحظت أن المزيد من الأشخاص استعرضوا أدوات السلامة الصحية الجديدة مقارنةً بالإصدار السابق.

وذكرت تيك توك أنها ستعرض رابطا لهذه الأدوات عند استخدام المنصة ليلا أو عند بلوغ المستخدم الحد الأقصى الموصى به لاستخدام الجهاز الذكي أو المنصة يوميا.

يذكر أن الشركة أطلقت في يوليو الماضي أدوات جديدة للرقابة الأبوية، تتيح لأولياء الأمور حظر حسابات معينة وتلقي إشعارات عند نشر المراهقين لفديو أو قصة عامة.

وفي الشهر الماضي، أضافت شركات التكنولوجيا، بما في ذلك ميتا ويوتيوب وأوبن إيه.آي وديسكورد، أدوات أمان جديدة بهدف تعزيز سلامة المراهقين المستخدمين للمنصات الرقمية.