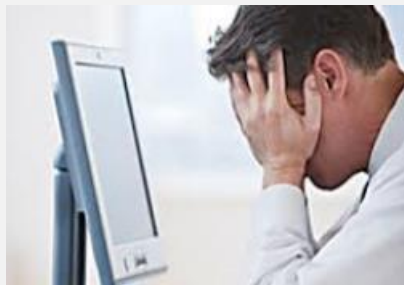


شبکه‌های اجتماعی افسرده می‌کنند!

نتایج مطالعات اخیر نشان می‌دهد که کاربری مداوم شبکه‌های اجتماعی، افراد را افسرده می‌کند.



نتایج مطالعات اخیر نشان می‌دهد که کاربری مداوم شبکه‌های اجتماعی، افراد را افسرده می‌کند.

به گزارش ایسنا، نتایج به دست آمده از یک بررسی حاکی از آن است که فعالیت در شبکه‌های اجتماعی همچون فیسبوک و توئیتر موجب می‌شود که از هر پنج نفر یک تن به افسردگی دچار شود.

شبکه‌های اجتماعی بخش جدایی‌ناپذیر از زندگی نسل جوان و افراد زیر 30 سال شده‌اند به گونه‌ای که آنها توانایی خود را برای برقراری ارتباط با دیگران از دست داده و تنها از طریق تلفن‌های هوشمند این ارتباط صورت می‌گیرد.

تاثیر فعالیت در انواع شبکه‌های اجتماعی در وضعیت شغل فرد هم دیده می‌شود. کارفرمایان معتقدند بسیاری از نوجوانان پس از اتمام دوران مدرسه برای ورود به بازار کار آمادگی ندارند این در حالی است که آنان باید برای کسب مهارت‌های شغلی با افرادی خارج از گروه همسالان خود تعامل داشته باشند و ارتباطی رودررو با آنها برقرار کنند.

همچنین تعداد قابل توجهی مطالعه در مورد تاثیرات منفی شبکه‌های اجتماعی انجام گرفته که نشان می‌دهد کاربری مداوم آنها با بروز احساس اضطراب، انزوایی و کاهش اعتماد به نفس در فرد مرتبط است.

به گزارش روزنامه ایندپندنت، کارشناسان معتقدند افراد از این شبکه‌های اجتماعی برای ارائه تصویر غیرواقعی از زندگی خود به دیگران استفاده می‌کنند و این رویه، تاثیر سوء روی بهداشت روانی کاربران دارد. به علاوه شبکه‌های اجتماعی مانند مواد مخدر اعتیادآور هستند و این اعتیاد بیش از اینکه مفید باشد برای ما مضر است و بنابراین باید یاد بگیریم که هر زمان اراده کردیم به راحتی از آنها دست بکشیم.