



فعالیت زیاد در شبکه‌های اجتماعی باعث افسردگی میشود

محققان دانشکده پزشکی دانشگاه پیتزبرگ اخیراً تحقیقی درمورد تأثیرات شبکه‌های اجتماعی بر روحیات کاربران آنها انجام داده‌اند. این تحقیق مشخص کرد که هر چه جوانان زمان بیشتری را صرف شبکه‌های اجتماعی کنند...

محققان دانشکده پزشکی دانشگاه پیتزبرگ اخیراً تحقیقی درمورد تأثیرات شبکه‌های اجتماعی بر روحیات کاربران آنها انجام داده‌اند. این تحقیق مشخص کرد که هر چه جوانان زمان بیشتری را صرف شبکه‌های اجتماعی کنند، احتمال افسرده بودن آنها بیشتر است. یافته‌های این تحقیق می‌تواند به متخصصین بالینی برای کمک به بیماران افسرده مفید باشد.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از سایت مردمان، دکتر برایان پریماک، محقق پروژه تحقیقاتی و مدیر مرکز تحقیقاتی پیتز در ارتباط با رسانه‌ها، تکنولوژی و سلامت، می‌گوید، «از آنجاکه شبکه‌های اجتماعی به بخش بسیار مهمی از روابط انسانی تبدیل شده است، برای متخصصین درمان‌های بالینی که با جوانان سروکار دارند، خیلی مهم است که توازن بین مصرف مثبت و مصرف مشکل‌زا را درک کنند.»

دکتر پریماک و تیم تحقیقاتی او روی ۱۷۸۷ فرد بزرگسال آمریکایی بین ۱۹ تا ۳۲ ساله تحقیق کردند و در پرسشنامه‌هایی که به شرکت‌کننده‌ها داده شده بود درمورد جزئیات استفاده از شبکه‌های اجتماعی سوال شده بود. سپس پاسخ‌های پرسشنامه‌ها با یک ابزار ارزیابی برای افسردگی تطبیق داده شد. شبکه‌های اجتماعی سوال شده در پرسشنامه عبارت بودند از: Facebook، Youtube، Twitter، Instagram، Google Plus، Snapchat، Tumblr، Pinterest، Vine، LinkedIn

براساس نتیجه پرسشنامه‌ها، شرکت‌کننده‌ها ۶۱ دقیقه در روز از شبکه‌های اجتماعی استفاده می‌کنند و به طور متوسط ۳۰ مرتبه در هفته به رسانه‌های اجتماعی مختلف سر می‌زنند. نکته هشداردهنده در این تحقیق این بود که یک چهارم این افراد جزء افراد با شاخص افسردگی بالا طبقه‌بندی شده بودند. در این تحقیق ارتباط قابل‌توجه و خطی بین استفاده از شبکه‌های اجتماعی و افسردگی دیده شد، چه بر مدت زمان استفاده از این شبکه‌ها باشد یا دفعات سر زدن به آنها.

درمقایسه با شرکت‌کننده‌هایی که دفعات کمتری به شبکه‌های اجتماعی سر می‌زدند، شرکت‌کننده‌ایی که از رسانه‌های اجتماعی با دفعات بیشتر در روز استفاده می‌کردند، ۲/۷ مرتبه احتمال افسردگی داشتند. و در مقایسه با آنهایی که مدت زمان کمتری در روز در این شبکه‌ها وقت می‌گذراندند، آنهایی که زمان کلی بیشتری را صرف این شبکه‌ها می‌کردند، ۱/۷ مرتبه بیشتر در خطر افسردگی بودند. محققان همچنین سایر عوامل احتمالی افسردگی از جمله سن، جنسیت، نژاد، وضعیت تاهل، شرایط زندگی، سطح تحصیلات و درآمد را نیز در این تحقیق لحاظ کردند.

یکی از نویسندگان این تحقیق می‌گوید، این احتمال وجود دارد که افراد افسرده برای پر کردن خلاء درونی خود از شبکه‌های اجتماعی استفاده می‌کنند. ولی استفاده از شبکه‌های اجتماعی خود می‌تواند منجر به افسردگی شود و این نیز متعاقباً به استفاده بیشتر از این شبکه‌ها می‌انجامد.

ولی چرا استفاده زیاد از شبکه‌های اجتماعی می‌تواند منجر به افسردگی شود؟ این تحقیق توضیح می‌دهد که قرارگیری در معرض نمایش همسالان از خود در این شبکه‌ها، احساس حسادت را در افراد ایجاد می‌کند و باعث می‌شود تصور کنند که دیگران همه زندگی‌های بهتر و شادتری نسبت به آنها دارند. افرادی که در فعالیت‌های بی‌معنی‌تری در شبکه‌های اجتماعی شرکت می‌کنند باعث می‌شود که تصور کنند که وقت خود را تلف می‌کنند. همچنین استفاده بیشتر از این شبکه‌ها احتمال آزار و اذیت‌های اینترنتی را افزایش می‌دهد که این هم خود می‌تواند منجر به افسردگی در فرد شود. و شبکه‌های اجتماعی «اعتیاد به اینترنت» را افزایش می‌دهد که یک وضعیت روحی-روانی مرتبط به افسردگی است.

یکی از امیدهای این تحقیق تشویق متخصصین برای سوال کردن از بیماران مبتلا به افسردگی درمورد استفاده از شبکه‌های اجتماعی حین ارزیابی آنها است. و یافته‌های این تحقیق می‌تواند بعنوان پایه و اساسی برای تأثیر شبکه‌های اجتماعی بر مشکلات سلامت عمومی در نظر گرفته شود.

شرکت‌های بسیاری از این شبکه‌های اجتماعی در کمک به افرادی که به نظر افسرده می‌آیند، فعالیت دارند. مثلاً اگر کاربری کلمه "depressed" (افسرده) یا "suicidal" (خودکشی) را روی شبکه Tumblr جستجو کند، منابع بسیار مفیدی برای او نشان داده خواهد شد و از فرد پرسیده خواهد شد که مشکلی دارد یا خیر. فیسبوک هم به کاربران این امکان را می‌دهد که نوشته‌های دیگران که حالت‌هایی از افسردگی در خود دارد را با فشردن فلش پایین «من تصور می‌کنم این نباید روی فیسبوک قرار گیرد» > «تهدیدآمیز، خشونت‌آمیز یا متمایل به خودکشی است» > «یک مورد را انتخاب کنید...» > ارائه کمک یا پشتیبانی با گفتن اینکه کنارش هستید، درخواست کمک یا صحبت درمورد آن با فردی مورداعتماد یا درخواست از فیسبوک برای بازنگری آن متن و ارائه پشتیبانی.

فیسبوک می‌داند که شبکه اجتماعی آن تاثیر قابل‌ملاحظه‌ای بر روحیه کاربران دارد. بعنوان مثال، دانشمندان اطلاعات فیسبوک در سال ۲۰۱۲ یک آزمایش بسیار بحث‌برانگیزی بر رفتارهای انسانی انجام دادند که در آن صفحه اخبار ۶۸۹,۰۰۳ کاربر مورد ارزیابی قرار گرفت که در این ارزیابی یا کلیه پُست‌های مثبت یا کلیه پُست‌های منفی برداشته شد تا ببیند بر روحیات کاربران دیگر اثر می‌گذارد یا خیر. این آزمایش همانطور که انتظار می‌رفت پیش رفت. کاربرانی که محتویات منفی‌تر ملاحظه می‌کردند، خودشان هم محتویاتی منفی به اشتراک می‌گذاشتند و برعکس.

این تنها تحقیق انجام گرفته درمورد تاثیر شبکه‌های اجتماعی بر افسردگی نبوده است. سال گذشته، تحقیقی در ژورنال روانشناسی اجتماعی و بالینی که توسط محققان دانشگاه هوستون انجام گرفت، مشخص کرد که افزایش استفاده از فیسبوک با علائم افسردگی در ارتباط است و به یک پدیده روانشناختی به نام «مقایسه اجتماعی» منجر می‌شود. در آگوست ۲۰۱۳، محققان دانشگاه میشیگان نیز تحقیقی به نام «استفاده از فیسبوک زوال سلامت فردی را در جوانان به دنبال دارد» منتشر کردند که در آن نتیجه‌گیری شد که هر چه افراد طی یک دوره بیشتر از فیسبوک استفاده کنند، میزان خوشحالی‌شان کاهش می‌یابد. در تحقیق دیگری که در سال ۲۰۱۴ به نام «عواقب احساسی فیسبوک: چرا فیسبوک منجر به بدتر شدن حال ما می‌شود و چرا باز از آن استفاده می‌کنیم» در دانشگاه اینسرگ در اتریش انجام گرفت و مشخص کرد که فعالیت در فیسبوک تاثیری منفی بر حال و روحیه کاربران آن دارد. تحقیقات بسیار بیشتری دیگری هم در سایر دانشگاه‌ها در این زمینه انجام گرفته است که همه مصرف زیاد شبکه‌های اجتماعی را با افسردگی مرتبط دانسته‌اند.

اما اگر تصور می‌کنید مصرف زیاد شبکه‌های اجتماعی در شما هم باعث احساس افسردگی شده است، چه باید بکنید؟ به شدت توصیه می‌شود که با یک متخصص روانشناس در این زمینه صحبت کنید. همچنین استفاده از این شبکه‌ها را تا حد امکان پایین بیاورید و سعی کنید آن را با فعالیت‌هایی مثبت‌تر جایگزین کنید.