



رابطه معنادار بین افسردگی و حضور بیشتر در فضای مجازی

امروزه استفاده نوجوانان از شبکه‌های اجتماعی به بخشی جدایی‌ناپذیر از زندگی روزمره آن‌ها تبدیل شده است؛ اما این عادت دیجیتال، در برخی گروه‌ها ممکن است اثراتی فراتر از سرگرمی داشته باشد.

امروزه استفاده نوجوانان از شبکه‌های اجتماعی به بخشی جدایی‌ناپذیر از زندگی روزمره آن‌ها تبدیل شده است؛ اما این عادت دیجیتال، در برخی گروه‌ها ممکن است اثراتی فراتر از سرگرمی داشته باشد. به گزارش اسپنا، در سال‌های اخیر، وضعیت سلامت روان نوجوانان در کشورهای مختلف از جمله بریتانیا با روندی نگران‌کننده روبرو بوده است. به ویژه در بازه سنی ۱۱ تا ۱۹ سال، بسیاری از نوجوانان با مشکلاتی مانند افسردگی، اضطراب یا سایر اختلالات روانی دست و پنجه نرم می‌کنند. از سوی دیگر، دسترسی گسترده نوجوانان به شبکه‌های اجتماعی، پرسش‌هایی را درباره تأثیر این فضاهای مجازی بر سلامت روان آن‌ها ایجاد کرده است. در بریتانیا، حدود ۹۳ درصد نوجوانان بین ۱۲ تا ۱۷ سال حداقل در یک شبکه اجتماعی عضویت دارند. ضرورت پرداختن به این موضوع از آنجا ناشی می‌شود که شبکه‌های اجتماعی در عین اینکه می‌توانند ابزاری برای ارتباط و سرگرمی باشند، ممکن است در برخی افراد، اثرات منفی تری بر جای بگذارند. نوجوانانی که از قبل دچار مشکلات روانی هستند، ممکن است نسبت به دیگران حساسیت بیشتری نسبت به تعاملات مجازی پیدا کنند. شناخت تفاوت‌های رفتاری این گروه در استفاده از شبکه‌های اجتماعی می‌تواند به طراحی مداخلات درمانی دقیق‌تر کمک کند. در همین راستا، گروهی از پژوهشگران به سرپرستی لوئیزا فاسی از کالج دانشگاهی لندن (UCL) و همکارانش، مطالعه‌ای را طراحی و اجرا کرده‌اند که هدف آن بررسی رابطه بین سلامت روان و میزان استفاده از شبکه‌های اجتماعی در نوجوانان بریتانیایی بوده است. برای انجام این تحقیق، داده‌های حاصل از یک نظرسنجی گسترده شامل ۳۳۴۰ نوجوان بین ۱۱ تا ۱۹ سال مورد تحلیل قرار گرفتند. در میان شرکت‌کنندگان، ۱۶ درصد دارای دست کم یک اختلال روانی بودند. پژوهشگران با بررسی زمان صرف شده در شبکه‌های اجتماعی، میزان رضایت مندی و احساسات افراد نسبت به فضای مجازی، تلاش کردند الگوهای رفتاری متفاوت را شناسایی کنند. بر اساس یافته‌های این پژوهش، نوجوانانی که دارای مشکلات روانی بودند، به طور متوسط روزانه حدود ۵۰ دقیقه بیشتر از دیگران در شبکه‌های اجتماعی وقت می‌گذراندند. همچنین آن‌ها رضایت کمتری از تعداد دوستان مجازی خود داشتند و نسبت به دیگران، بیشتر خود را با کاربران دیگر مقایسه می‌کردند. در بین نوجوانانی که اختلالات درونی مانند افسردگی یا اضطراب داشتند، استفاده بیشتر از شبکه‌های اجتماعی با تأثیرات شدیدتری همراه بود. آن‌ها بیشتر تحت تأثیر بازخوردهایی مانند لایک، اشتراک‌گذاری یا نظر دیگران قرار می‌گرفتند و احساسات واقعی خود را کمتر در فضای مجازی بیان می‌کردند. این یافته‌ها نشان می‌دهند که تعامل نوجوانان دارای مشکلات روانی با شبکه‌های اجتماعی نه تنها بیشتر است، بلکه کیفیت این تعاملات نیز متفاوت و گاه آسیب‌زننده‌تر است. چنین تفاوت‌هایی می‌تواند در طراحی برنامه‌های حمایتی روانی برای این گروه سنی نقش کلیدی داشته باشد. مجریان این تحقیق، تأکید می‌کنند که برای درک بهتر رابطه بین سلامت روان و شبکه‌های اجتماعی، تحقیقات بیشتری به ویژه در کشورهای دیگر لازم است. به گفته آن‌ها، همچنین باید بررسی شود که آیا استفاده زیاد از شبکه‌های اجتماعی می‌تواند به بروز اختلالات روانی منجر شود یا اینکه افراد دارای اختلالات، بیشتر به این فضاها روی می‌آورند. این یافته‌ها در نشریه معتبر Nature Human Behaviour منتشر شده‌اند. این نشریه زیرمجموعه‌ای از انتشارات بین‌المللی Springer Nature است.