

مگر افسردگی دارید که این قدر جت می‌کنید؟

پژوهشگران می‌گویند ممکن است زمانی برسد که بر مبنای چگونگی استفاده فرد از اینترنت بتوان دریافت که او افسرده شده است یا نه.



پژوهشگران می‌گویند ممکن است زمانی برسد که بر مبنای چگونگی استفاده فرد از اینترنت بتوان دریافت که او افسرده شده است یا نه.

به گزارش ام اس ان بی سی یک بررسی بر روی 216 دانشجوی کالج نشان داد که الگوهای معینی در استفاده از اینترنت با میزان بالاتر نمرات در پرسشنامه‌های اندازه‌گیری‌کننده افسردگی ارتباط دارد.

این بررسی نشان داد که افراد افسرده به طور متفاوتی نسبت به دیگران از اینترنت استفاده می‌کنند، و زمان بیشتری را به چت کردن آنلاین یا به اشتراک گذاشتن فایل‌ها می‌گذارند.

پژوهش‌های قبلی درباره رابطه استفاده از اینترنت و افسردگی بر مبنای پرسش از افراد درباره میزان و چگونگی استفاده از اینترنت بود؛ از آنجایی که افراد ممکن بر مبنای حافظه خود به این پرسش پاسخ می‌دادند، ممکن است میزان دقیق استفاده از اینترنت بوسیله آنها مشخص نشود.

در این بررسی پژوهشگران میزان و چگونگی استفاده از اینترنت بوسیله دانشجویان را هر بار که آنها به سرور شبکه دانشگاه متصل می‌شدند، تحت نظر گرفتند. این دانشجویان همچنین باید پرسشنامه‌هایی را پر می‌کردند که حاوی سوالات متعددی برای کشف علائم افسردگی در آنان بود.

به گفته پژوهشگران این یافته‌ها ممکن است به ایجاد یک سیستم هشدار اولیه منجر شود که به افراد خبر دهد که در حال افسرده شدن هستند.

بررسی‌های قبلی نشان داده بودند که استفاده بیشتر از اینترنت را با افسردگی ارتباط دارد، و همچنین نتیجه گرفته بودند که گذراندن زمان بیش از حد در پای کامپیوتر ممکن است عامل ایجاد مشکلات بهداشت روانی باشد؛ اما این پژوهشگران معتقدند که استفاده از بیش از حد اینترنت صرفاً علامتی از بروز یک مشکل روانی مانند افسردگی است.