



اعتیاد به شبکه های اجتماعی ناشی از کم خوابی است

محققان ادعا می کنند کمبود خواب می تواند منجر به وابستگی فرد به فیسبوک شود.

محققان ادعا می کنند کمبود خواب می تواند منجر به وابستگی فرد به فیسبوک شود.

به گزارش خبرنگار مهر، طبق مطالعه اخیر محققان دانشگاه کالیفرنیا، اگر شما خود را در طول روز ملزم به چک کردن صفحه فیسبوک تان می دانید، این نوع رفتار ناشی از کمبود خواب در شماست.

محققان این دانشگاه اثبات نمودند کمبود خواب علاوه بر تاثیر بر خلق و خو و میزان بهره وری دانشجویان پرمشغله، منجر به فعالیت های آنلاین بیشتر آنها نظیر جستجو در فیسبوک می شود.

گلوریا مارک، سرپرست تیم تحقیق، در این باره می گوید: «وقتی شما کم می خوابید بیشتر مستعد بی توجهی هستید و در این حالت بهترین سرگرمی برای شما فیسبوک و سایر شبکه های اجتماعی است چراکه دسترسی به آن آسان است.»

مارک در ادامه می افزاید: «یافته های این مطالعه نشاندهنده رابطه مستقیم بین کمبود مزمن خواب، بدتر شدن خلق و خو و وابستگی بیشتر به جستجو در فیسبوک است.»

به گفته وی، افرادی که خواب کمتری دارند، عمدتاً توجه شان به صفحات مختلف صفحه کامپیوتر جابجا می شود که این موضوع نشاندهنده حواسپرتی و بی توجهی است.