

التوقف عن استخدام فيسبوك لمدة أسبوع يقلل الشعور بالاكتئاب



الأربعاء 21 ديسمبر 2016 م

أفادت دراسة دنماركية حديثة، بأن الاستخدام المنتظم لشبكات التواصل الاجتماعي وعلى رأسها "فيسبوك" يمكن أن يؤثر سلباً على المشاعر، ويدعم الشعور بالاكتئاب.

الدراسة أجراها باحثون في جامعة كوبنهاغن في الدنمارك، ونشروا نتائجهااليوم الخميس، في دورية (Cyberpsychology) العلمية، ولرصد تأثير استخدام شبكات التواصل الاجتماعي على الحالة النفسية للأشخاص، تابع الباحثون حالة أكثر من 1000 شخص، اعتادوا على استخدام "فيسبوك".

وقسم الباحثون المشاركين إلى مجموعتين، الأولى توقفت عن استخدام "فيسبوك" لمدة أسبوع كامل، فيما لم تتوقف المجموعة الأخرى عن استخدامه.

وأظهرت النتائج أن المجموعة التي توقفت عن استخدام "فيسبوك"، لمدة أسبوع واحد، تعزز لديها الشعور بالرضا عن حياتها العملية والعاطفية، كما انخفضت لديها المشاعر السلبية والاكتئاب، على عكس المجموعة الأخرى.

وقال فريق البحث: "دراستنا تدعم ما توصلت إليه أبحاث سابقة، بأن مدمني فيسبوك تزيد لديهم المشاعر السلبية".

واستطرد: "لكن على الجانب الآخر، فإن استخدام فيسبوك يمكن أن يعزز روابط الأصدقاء المقربين، سواء في الحياة الواقعية أو الافتراضية".

وكانت دراسات سابقة حذرت من أن استخدام الأجهزة اللوحية في تصفح الإنترنت - وسائل التواصل الاجتماعي- خلال أوقات الدراسة، يؤثر سلباً على تفوق الطلاب، عبر تقليل الدرجات التي يحققونها في الاختبارات.

وأضافت أن إفراط الشباب في الدخول إلى حساباتهم عبر وسائل التواصل الاجتماعي، من هوافقهم المحمولة، لأن ذلك يجعلهم أكثر عرضة للإصابة باضطرابات النوم، كما أن الضوء الأزرق الذي يخرج من شاشة الهاتف، قد يتسبب في إحداث مشاكل خطيرة للصحة البدنية والعقلية للمستخدمين.