

دراسة: استعمال وسائل التواصل الاجتماعي يرتبط بالاكتئاب



السبت 10 نوفمبر 2018 09:11 م

توصلت دراسة طبية حديثة إلى أن استعمال مواقع التواصل الاجتماعي مثل فيسبوك وأنستغرام وسنابشات يرتبط بالاكتئاب، وأجرى الدراسة علماء نفس في جامعة بنسلفانيا

واستهدفت الدراسة 143 طالبا جامعيًا في جامعة بنسلفانيا خلال عدة أسابيع، وشملت مواقع فيسبوك وأنستغرام وسنابشات

ووجد الباحثون أن تقليل استعمال مواقع التواصل الاجتماعي أدى إلى خفض معدل الاكتئاب

وصرح العلماء بأن الدراسة أظهرت لأول مرة وجود علاقة سببية بين الوقت المستغرق على وسائل التواصل الاجتماعي والاكتئاب والشعور بالوحدة

وقالت قائدة الدراسة أستاذة علم النفس بجامعة بنسلفانيا ميليسا هانت "كان الأمر مدهشًا".

وأضافت "ما وجدناه على مدى ثلاثة أسابيع هو أن معدلات الاكتئاب والشعور بالوحدة قد انخفضت كثيرًا بالنسبة للأشخاص الذين حددوا استخدامهم لوسائل التواصل الاجتماعي".