

استفاده از موبایل و شبکه‌های اجتماعی ضرری برای سلامت روحی نوجوانان ندارد - دیجیاتو

پیمان حسنی | دوشنبه، ۰۴ شهریور ۱۳۹۸

پژوهش جدید محققان در مورد مضرات شبکه های اجتماعی برای نوجوانان نشان می دهد استفاده از موبایل و [شبکه های اجتماعی](#) ضرری برای سلامت روحی نوجوانان ندارد.

محققان دانشگاه کالیفرنیا، ارواین (University of California, Irvine) با تحقیق روی مدت زمان خیره شدن نوجوانان به نمایشگر گوشی، به دنبال ارتباطی میان این موضوع با احتمال مبتلا شدن نوجوانان به بیماری های روحی بودند. همین ابتدا عرض کنیم که آنها ارتباطی میان استفاده از فناوری ها و احتمال دچار شدن به بیماری های روحی پیدا نکردند.

محققان در آزمایش خود روی بیش از دو هزار فرد جوان تحقیق نموده و به طور ویژه مدت زمان استفاده از تلفن همراه را در 400 نوجوان بین 10 تا 15 سال اندازه گیری کردند. آنها همچنین در طول مدت آزمایش روزانه سه مرتبه وضعیت روحی نوجوانان را بررسی کردند.



محققان به کمک داده های بدست آمده به دنبال یافتن ارتباطی بین ابتلا به بیماری های روحی در

آینده در نتیجه استفاده از تکنولوژی ها بودند. آنها همچنین می خواستند بدانند آیا استفاده از شبکه های اجتماعی در یک روز خاص، شدت بیماری روحی را در آن روز بیشتر می کند یا نه. آنها در هر دو حالت هیچ ارتباطی بین ابتلا به بیماری های روانی و استفاده از تکنولوژی ها پیدا نکردند.

«Michaeline Jensen» نویسنده اصلی این تحقیق و پروفسور روانشناسی در دانشگاه کارولینای شمالی (University of North Carolina) می گوید:

«برخلاف باور عمومی که استفاده از گوشی و وقت گذرانی در شبکه های اجتماعی را برای سلامت روحی جوانان مضر می داند، ما دلایل منطقی میان این دو عامل با ریسک ابتلا به بیماری های روحی پیدا نکردیم.»

محققان می گویند اگر والدین می خواهند از وارد آمدن آسیب به سلامت روحی نوجوانان خود جلوگیری کنند، باید به جای جر و بحث در مورد مضرات شبکه های اجتماعی برای نوجوانان، روی بالا بردن کیفیت کلی زندگی آنها تمرکز کنند. «Candice Odgers» پروفسور علوم روانشناسی از دانشگاه کالیفرنیا، ارواین در همین رابطه می گوید:

«والدین باید بحث کردن در مورد اثرات منفی استفاده از موبایل و شبکه های اجتماعی روی سلامت روحی نوجوانان را تمام کنند. به جای بحث کردن، به دنبال راهکارها برای پشتیبانی کردن از آنها به بهترین شکل چه در دنیای واقعی و چه در فضای مجازی باشید.»

این تحقیق در ژورنال [Clinical Psychological Science](#) به چاپ رسیده است.

[دیجیاتو](#)