

Социальные сети и психическое здоровье

Свежее исследование (<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/35512731/>) о влиянии перерыва в использовании соцсетей на психологическое благополучие провели сотрудники университета Бата (Великобритания)

Что сделали? 154 участника случайным образом распределили по двум группам и попросили одну группу прекратить использование соцсетей (Facebook*, Twitter, Instagram* и TikTok) на одну неделю, а другую — продолжить использовать их как обычно. До и после эксперимента ученые замеры показателей депрессии, тревоги и благополучия. Также фиксировали количество времени, которые люди проводили в соцсетях.

Что получили? По истечении недели оказалось что у людей, устроивших себе детокс от соцсетей более низкие показатели депрессии и тревоги, чем во второй группе. Также в первой группе были выше показатели общего благополучия, что вызвано общим сокращением использования соцсетей, считают исследователи.

□ Авторы подчеркивают необходимость изучать эти эффекты в долгосрочной перспективе.

- — принадлежат компании Meta, признанной в РФ экстремистской, деятельность запрещена территории РФ.

Автор заметки: EXP

Revision #1

Created 15 August 2023 12:23:23 by Тимур

Updated 24 January 2024 09:39:41 by Тимур