

Scris de newsreporter pe 17 august 2021, 08:51

## Studiu realizat in Singapore: Facebook-ul provoaca depresie

Cu cat oamenii petrec mai mult timp pe Facebook, cu atat este mai mare riscul de a suferi de depresie, potrivit unui nou studiu realizat de cercetatorii de la Universitatea Tehnologica Nanyang, relateaza stiripesurse.



media-148542063843690800.jpg

---

Studiul online realizat in Singapore a inceput in 2016 cu 1.240 de persoane cu varste cuprinse intre 18 si 64 de ani. in cei trei ani de studiu, multi dintre participanti au renuntat din mai multe motive, doar 355 de raspunsuri fiind valabile pentru a fi studiate, potrivit StraitsTimes.

Autorii studiului sunt profesorul Edson C. Tandoc Jr. si Zhang Hao Goh, care fac parte din Centrul NTU pentru Integritatea Informationala si Internet sau In-Cube.

Studiul lor a constatat, de asemenea, ca utilizarea intensa a Facebook a declansat niveluri mai ridicate de invidie, ceea ce a condus apoi la sentimente de depresie, potrivit Mediafax.ro.

„Teoria rangurilor sociale spune ca ne comparam social, ceea ce este ceva de care nu putem scapa deoarece este modul in care vedem propria noastra identitate sociala. Dar acest proces de comparatie ne poate dezamagi atunci cand vedem pe cineva care are mai multe resurse decat noi”, a spus prof. Tandoc, directorul In-Cube.

Studiul NTU face referire la o cercetare similara care a implicat 736 de studenti din Statele Unite, la care profesorul Tandoc a contribuit. Studiul din SUA a constatat ca utilizarea pasiva a

Facebook, cum ar fi vizualizarea fotografiilor unui prieten sau parcurgerea stirilor de pe platforma, ar putea duce la depresie in cazul persoanelor invidioase.

Cu toate acestea, nu s-a observat nicio diferenta semnificativa intre utilizarea pasiva a Facebook si postarea activa pe platforma in randul rezidentilor din Singapore, a spus prof. Tandoc.

in timp ce participantii mai tineri si mai educati din Singapore au raportat niveluri mai ridicate de utilizare a Facebook si de depresie, prof. Tandoc a spus ca impactul varstei si al nivelurilor de educatie a fost secundar.

in studiul NTU, participantii cu varste cuprinse intre 18 si 65 de ani au petrecut zilnic in medie aproximativ doua ore si jumatate pe Facebook.

„Cand vedem partea buna a altor oameni, simtim presiunea de a fi mai bogati, mai frumosi, mai de succes si de a avea mai multi urmaritori”, a spus consilierul Edmund Chong de la serviciul de consiliere online Talk Your Heart Out.

Constiinta de sine, a adaugat el, este primul pas in reducerea impactului negativ al retelelor de socializare. „Cand suntem constienti de motivatia, de factorii declansatori, de aprecierile, anticipatiile si de intentia noastra de a folosi social media, suntem mai putin afectati de acestea”.

„Trebuie sa ne reamintim in permanenta ca suntem intr-un fel asemanatori cu toti ceilalti de pe retelele sociale. Chiar si in familiile fericite pot exista discutii, probleme sau resentimente”.

[stiripesurse](#)

ADRESA: <http://crct.ro/nyhE>