

НОВОСТИ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

Чем меньше социальных сетей, тем благополучнее жизнь



В 2018 году исследование, проведенное психологом Мелиссой Хант, доказало существование связи между депрессией и низкой самооценкой, с одной стороны, и избыточным пребыванием в социальных сетях, с другой. По мнению психолога, люди, не способные оторваться от социальных сетей, тем самым снижают уровень своего жизненного благополучия. В ходе эксперимента 143 студента университета Пенсильвании были случайным образом разделены на две группы. Одной группе было разрешено пользоваться соцсетями в обычных объемах, другой же было указано ограничить нахождение в каждой социальной сети 10 минутами в день. Эксперимент продолжался три недели. В итоге у участников из второй группы, не злоупотреблявшей социальными сетями, за время эксперимента существенно снизился уровень ощущения одиночества и депрессии. Автор исследования полагает, что одно лишь ограничение использования соцсетей до 30 минут в день способно существенно повысить уровень внутреннего благополучия. "Этот эффект был особенно выражен у тех, кто перед началом эксперимента ощущал особенно высокий уровень депрессии", - утверждает Мелисса Хант. Конечно, мы не можем совершенно ограничить доступ детей к компьютерным технологиям. Но нам важно понимать, что во всем нужна мера, как детям, так и взрослым.