

Ein weiterer Kritikpunkt betrifft die psychologischen Risiken, denen die Nutzer von sozialen Netzwerken ausgesetzt sind. Die oft einseitige, positive Selbstdarstellung der Nutzer und ihrer Erlebnisse auf Seiten wie Facebook und Instagram führt zu einer ständigen Exposition mit Nutzern, denen es scheinbar besser geht, als einem selbst. Aufwärtsvergleiche mit physisch attraktiveren und erfolgreicherer Menschen führen dazu, dass Nutzer sowohl ihr eigenes Wohlbefinden als auch ihren eigenen Körper schlechter bewerten. Dieser Effekt ist bei allen Menschen zu beobachten, allerdings bei Frauen deutlich starker. Eine Studie aus den USA zeigte, dass junge Erwachsene mit hoher sozialer Netzwerk Nutzung sich sozial isolierter fühlen, als Personen mit niedrigerer sozialer Netzwerk Nutzung. Dies kann zu Krankheiten führen, wie Depressionen, Schlafstörungen und kardiovaskulären Erkrankungen. Allerdings gibt es widersprüchliche Befunde zu dem Zusammenhang zwischen der Nutzung sozialer Netzwerke und Depressionen. Weiterhin wird in letzter Zeit vermehrt darüber diskutiert, welche Auswirkungen die Nutzung sozialer Netzwerke auf die Psyche von Nutzern hat. Forschungserkenntnisse deuten darauf hin, dass die Nutzung bei einigen Nutzern zu einer kurzfristigen Erhöhung des Selbstbewusstseins und zu einer Verminderung der Selbstkontrolle führen kann. Ergebnisse von Langzeitstudien hingegen liegen bis dato noch nicht vor. Außerdem wurden schlechtere Leistungen bei Studierenden beobachtet. Eine deskriptive, explorative Forschungsstudie zeigte einen negativen Einfluss von sozialen Netzwerken auf die Effizienz und die Noten. Kinder und Jugendliche investieren ihre Zeit eher in soziale Medien, wodurch weniger Zeit für andere entwicklungsförderliche Aktivitäten investiert wird. Genannt als entwicklungsförderliche Aktivitäten werden bspw. lesen, Sport oder direkte face-to-face Interaktion. Außerdem ist im extremsten Fall eine entstehende Sucht negativ mit psychischer Gesundheit und akademischen Leistungen assoziiert.

---

War es in der Vergangenheit vor allem der Fernsehkonsum und das Sitzen vor einem Computer-Bildschirm, steigt seit den 2010er Jahren die Nutzung von Smartphones. Die durchschnittliche Screen Time für Erwachsene lag 2016 in den USA bei 9,5 Stunden am Tag.

Mit der vermehrten Internetnutzung (Stand 2000: 90 Minuten am Tag) ist auch das Second Screening angestiegen. So nutzen während dem Fernsehen 27 Prozent der US-Amerikaner häufig gleichzeitig ihr Smartphone. Studien weisen auf negative Auswirkungen einer hohen Screen Time insbesondere bei Kinder und Jugendlichen hin. Dementsprechend sorgte der Gesetzgeber in dem internetaffinen Südkorea dafür, dass Eltern „ab einer bestimmten Zeit der Bildschirmnutzung ihrer Kinder automatisch benachrichtigt“ werden. Mittlerweile gibt es Programme, die die Bildschirmzeit messen und nach Aktivität getrennt darstellen, wie z. B. Digital Wellbeing oder die eingebaute Funktion „Bildschirmzeit“ bei iOS und Android-Smartphones.

نکته دیگر مورد انتقاد، تهدیدات روانی ای است که کاربران شبکه‌های اجتماعی با آن مواجه هستند. ارائه‌ی یکطرفه و معمولاً مثبت کاربران از خود و تجربه‌هایشان در شبکه‌های اجتماعی نظیر فیسبوک و اینستاگرام، باعث مواجهه مداوم

کاربران با افرادی می‌شود که ظاهراً زندگی بهتری دارند. مقایسه با افراد بالادستی از نظر جذابیت فیزیکی و موفقیت- های فردی باعث می‌شود که کاربران ارزیابی منفی‌ای از احوالات و فیزیک بدنی خود داشته باشند. این اثر در تمام افراد دیده می‌شود اما بطور خاص در زنان بیشتر است. پژوهش انجام شده در ایالات متحده نشان می‌دهد که جوانانی که بسیار بیشتر از شبکه‌های اجتماعی استفاده می‌کنند در مقایسه با کسانی که استفاده کمتری از آنها دارند، از نظر اجتماعی بیشتر احساس انزوا می‌کنند. این امر می‌تواند منجر به بروز بیماری‌هایی نظیر افسردگی، اختلالات خواب و بیماری‌های قلبی عروقی بشود. اگرچه، یافته‌های متناقضی در مورد ارتباط استفاده از شبکه‌های اجتماعی و افسردگی وجود دارد.

علاوه بر این، اخیراً بحث در مورد تاثیر شبکه‌های اجتماعی بر سلامتی روانی کاربران بالا گرفته است. تحقیقات نشان می‌دهد که برای برخی کاربران، استفاده از آنها می‌تواند به افزایش کوتاه‌مدت در اعتمادبه‌نفس و کاهش در خودکنترلی بیانجامد. اگرچه، نتایج برای بلندمدت هنوز در دسترس نیست.

عملکرد تحصیلی ضعیف‌تر در میان دانش‌آموزان مشاهده گردیده است. یک تحقیق توصیفی-اکتشافی، تاثیر منفی شبکه‌های اجتماعی بر عملکرد تحصیلی و نمرات را نشان داده است.

کودکان و افراد بالغ متمایل هستند تا زمان بیشتری را صرف شبکه‌های اجتماعی کنند که بدین ترتیب زمان کمتری برای دیگر فعالیت‌های توسعه شخصی باقی خواهد ماند. فعالیت‌هایی نظیر خواندن، ورزش کردن و یا تعاملات رو در روی انسانی. بعلاوه در موارد حادثه، اعتیاد به چنین فضاها می‌تواند منجر به افت سلامتی و عملکرد تحصیلی می‌شود.

---

در گذشته، تلویزیون دیدن و نشستن جلوی مانیتورهای کامپیوتر دغدغه‌ای مورد بحث بود. اما در دهه ۲۰۱۰، استفاده از تلفن‌های هوشمند نیز شیب صعودی داشته است. میانگین زمان صرف شده روبه‌روی هر گونه نمایشگری اعم از تلویزیون، کامپیوتر یا تلفن هوشمند، در آمریکا در سال ۲۰۱۶، بطور روزانه ۹ و نیم ساعت گزارش شده است.

با افزایش استفاده از اینترنت (که در سال ۲۰۰۰ معادل ۹۰ دقیقه در روز بوده است)، استفاده از نمایشگر دوم هم رایج گشته است. درحین تماشای تلویزیون، ۲۷ درصد آمریکایی‌ها بطور مکرر همزمان از تلفن‌های هوشمند خود نیز استفاده می‌کنند.

مطالعات تاثیرات منفی را در مورد ساعات بالای استفاده از نمایشگرها در میان کودکان و بزرگسالان نشان می‌دهند. در کره جنوبی که شدت تحت تاثیر اینترنت و فضای مجازی است، قانون‌گذاران مقرراتی تعبیه کردند که بعد از

گذشت مدت زمان مشخصی از استفاده کودکان از نمایشگر، به والدین آنها هشدار داده شود. امروزه، برنامه‌هایی وجود دارند که مدت زمان استفاده از نمایشگر را بر اساس نوع استفاده ثبت و ضبط می‌کنند که از جمله آنها می‌توان به Digital Wellbeing و یا ابزار Screen Time در تلفن‌های هوشمند اندروید یا iOS اشاره کرد.