

Co się stanie, gdy przestaniesz korzystać z Facebooka?

9 kwietnia 2018

Australijscy badacze przeprowadzili eksperyment, który miał pokazać, w jaki sposób przerwa w korzystaniu z sieci społecznościowych wpływa na nasz nastrój i poziom stresu.

Australijscy psychologowie zbadali, w jaki sposób przerwa w korzystaniu z Facebooka wpływa na samopoczucie ludzi. Rezygnacja z portalu społecznościowego na pięć dni spowodowała obniżenie poziomu kortyzolu (hormon stresu) u uczestników badania. Jednak pojawiły się też negatywne konsekwencje: poziom subiektywnego samopoczucia badanych pogorszył się z powodu braku kontaktu i poczucia niezaangażowania w życie znajomych. Wyniki badań opublikowano w czasopiśmie „Journal of Social Psychology”.

W badaniu uczestniczyło 138 aktywnych użytkowników Facebooka w wieku od 18 do 40 lat. Przez pięć dni 60 ochotników nie logowało się na portalu społecznościowym, a 78 nadal korzystało z niego, jak zwykle. Przed rozpoczęciem eksperymentu poproszono ich o udzielenie odpowiedzi na kilka pytań: czy często korzystają z Facebooka, ile czasu średnio mu poświęcają i ilu mają znajomych na portalu.

Poziom subiektywnego samopoczucia ochotników mierzono wskaźnikiem poczucia zadowolenia z życia Satisfaction with Life Scale (SWLS), a poczucie samotności – skalą Social and Emotional Loneliness Scale for Adults (SELSA-S). W obu przypadkach badani oceniali intensywność niektórych emocji w ciągu tych pięciu dni. Z kolei wahania kortyzolu badano przy pomocy analizy śliny. Testy prowadzono przed i po eksperymencie.

Po zakończeniu badania poziom kortyzolu zauważalnie spadł tylko u osób, które nie korzystały z Facebooka. Okazało się, że bez dostępu do sieci społecznościowej ludzie częściej kontaktują się z bliskimi. Jednak sami uczestnicy twierdzili, że są mniej zadowoleni z życia niż przed eksperymentem. Większość oświadczyła, że nie mogą się już odczekać możliwości skorzystania z Facebooka.

Autorzy badania są zdania, że przerwa z korzystania z sieci społecznościowej zmniejsza stres fizjologiczny wynikający z napływu nowych informacji. Wskazuje na to obniżony poziom kortyzolu. Wielu uczestników eksperymentu mówiło, że czują się „wykluczonymi” z życia swoich znajomych, jeśli nie mają możliwości śledzenia tego, co się u nich dzieje na Facebooku. Te emocje mogły nasilić subiektywne odczucie samotności i niezadowolenia z życia. Psycholodzy doszli do wniosku, że krótka nieobecność na portalu społecznościowym może być pożyteczna, ale nie należy nie doceniać jego roli jako narzędzia komunikacji.

Źródło: pl.SputnikNews.com