

Facebook wywołuje depresję

22 sierpnia 2013

Naukowcy zdołali już przeprowadzić kilka badań na temat wpływu znanego portalu społecznościowego na jego użytkowników. Okazuje się, że Facebook może u wielu osób wywołać smutek prowadzący nawet do depresji oraz zepsuć ich dobre relacje.

Najnowsze badanie zostało przeprowadzone przez naukowców na Uniwersytecie w Michigan, w trakcie którego przez dwa tygodnie analizowano nastroje i zwyczaje 82 aktywnych użytkowników Facebooka. Ich średnia wieku wynosiła 20 lat. Osoby te wysyłały wiadomości do wszystkich uczestników badania pięć razy dziennie w losowych odstępach czasu. Naukowcy otrzymywali informacje o ich uczuciach, zmartwieniach, samotności, korzystania z Facebooka i rzeczywistych interakcjach z innymi ludźmi.

Okazało się, że użytkownicy byli w częstszym kontakcie z przyjaciółmi i znajomymi na Facebooku, niż z tymi, którzy portalu nie używali. Co więcej, im częściej korzystali z Facebooka, tym gorsze było ich samopoczucie, odczuwali mniejszą satysfakcję i byli mniej szczęśliwi ze swojego życia. Współautor badania Ethan Kross zaznacza, że problem nie polega na tym, że ludzie częściej logują się na portal społecznościowy, gdy czują się gorzej. Chodzi o to, że Facebook ma w sobie coś, co powoduje gorsze samopoczucie u ludzi.

Podobne wnioski zostały wyciągnięte przez innych naukowców w trakcie badań w Utah Valley University, Western Illinois University oraz Gothenburg University w Szwecji. Wszyscy naukowcy doszli do wniosku, że ludzie patrzą na życie innych „Facebookowych przyjaciół”, podświadomie porównując się do nich a co za tym idzie, odczuwają spadek poczucia własnej wartości. Ethan Kross twierdzi, że problem jest spowodowany przeglądaniem Facebooka, na którym widać zdjęcia szczęśliwych

i uśmiechniętych ludzi.

Dr Sudeepta Varma z New York University powiedziała, że znacznym problemem jest ludzka wyobraźnia i fantazja. Użytkownicy Facebooka przeglądając zdjęcia, które przedstawiają uśmiechniętych ludzi myślą, że innym osobom żyje się znacznie lepiej. Inni spędzają również swój czas przeglądając wiadomości i zdjęcia swoich byłych partnerów, wrogów oraz osób, z którymi nie mogą być w prawdziwym życiu. Wszystko to powoduje obniżenie nastroju, samooceny oraz smutek, który może prowadzić nawet do depresji.

Hanna Krasnova z Humboldt University of Berlin uważa, że zdjęcia mogą w bardzo intensywny sposób prowokować chęć społecznego porównania się do jego autora, a co za tym idzie, wywołać poczucie niższości. Doaje, że gdy użytkownik widzi piękne zdjęcia swojego przyjaciela to jedyną metodą na pociechę jest umieszczenie jeszcze lepszych zdjęć. Tak nakręca się spirala zazdrości. Autopromocja prowokuje do jeszcze większej autopromocji, a świat w mediach społecznościowych coraz bardziej odbiega od rzeczywistości.

Inne badanie, przeprowadzone przez naukowców z University of Birmingham, University West of England i University of Edinburgh wykazują, że umieszczanie zbyt wielu zdjęć na Facebooku, przedstawiających własną osobę, może doprowadzić do zniszczenia dobrych relacji między kolegami, za wyjątkiem bliskich przyjaciół i członków rodziny. Dr David Houghton, który prowadził badanie twierdzi, że znajomi nie odnoszą się zbyt dobrze do osób, które stale umieszczają swoje zdjęcia. Informacje, które są umieszczane dla pewnych osób, są tak na prawdę dostępne dla wielu innych grup: partnerów, rodziny, przyjaciół, kolegów czy znajomych. Zdaniem autora badania, każda grupa inaczej reaguje na zamieszczone informacje czy zdjęcia.

Autor: Dominik

Na podstawie: www.plosone.org, www.redorbit.com

Źródło: [Zmiany na Ziemi](#)