

Korzystanie z „Facebooka” wpływa źle na samopoczucie

3 listopada 2017

Dwuletnie badania przeprowadzone na Uniwersytecie Kalifornijskim pokazują, że nadmierne używanie „Facebooka” może sprawić, że użytkownik poczuje się gorzej.



Dane z „Facebooka” mówią, że przeciętny użytkownik spędza w tym serwisie 50 minut dziennie. Inne badania zajmują się z kolei technikami stosowanymi przez serwis, żeby przyciągnąć jeszcze większą liczbę odwiedzających.

Podczas, gdy władze tego największego na świecie serwisu social media zastanawiają się, jak jeszcze powiększyć grono swoich użytkowników, to badania prowadzone wśród nich wskazują, że poziom ich poczucia szczęścia nie idzie w parze z czasem, jaki spędzają śledząc swoje facebookowe tablice.

W badaniu wzięło udział 5208 osób, wszystkie były z USA. Aktywność na „Facebooku” każdej z nich była monitorowana przez okres 2 lat. Badania te potwierdziły to, co było już właściwie wiadome od dawna: wzmożona aktywność na Facebooku ma zły wpływ na samopoczucie.

Z badań wynika, że każda aktywność, jaką prowadzimy na „Facebooku”, czyli kliknięcie w link, publikacja swojego statusu czy kliknięcie „lubię to” jest związane z pogorszeniem się naszego zdrowia psychicznego o 5 do 8 proc.

Oprócz analizy pod kątem zdrowia psychicznego i samopoczucia autorzy badania, Holly B. Shakya z Uniwersytetu Kalifornijskiego oraz Nicholas A. Christakis z Uniwersytetu Yale przeanalizowali także zebrane dane pod kątem wspomnianych klików, polubień, ilości znajomych oraz czasu spędzonego na stronie.

„Z badań wynika, że zarówno klikanie „lubię to” oraz w linki zamieszczone przez innych użytkowników w przyszłości prowadzi do zmniejszenia zadowolenia z życia oraz do pogorszenia stanu psychicznego” – Holly B. Shakya.

Temat długiego i częstego przebywania w sieci coraz częściej jest poruszany przez terapeutów, którzy twierdzą, że zwiększa się liczba osób borykających się z wynikającymi z tego problemami psychicznymi. Najbardziej popularnym z nich jest uzależnienie od Internetu i mediów społecznościowych.

W Niemczech przeprowadzono badania, których wyniki pokazują, że mózg człowieka uzależnionego od narkotyków działa dokładnie tak samo, jak mózg człowieka uzależnionego od Internetu. Wskazuje to, że oba przypadki należy traktować tak samo, ponieważ działają na człowieka w podobny sposób. Warto zaznaczyć, że zbyt długie i intensywne korzystanie z Internetu jest szczególnie niebezpieczne dla dzieci i młodzieży, których mózgi dopiero się rozwijają. Te same badania dowiodły, że mózgi osób uzależnionych od Internetu produkują mniejszą ilość komórek nerwowych.

Zdjęcie: [Simon](#) (CC0)

Źródło: PolishExpress.co.uk