

Usunięcie konta z „Facebooka” pozytywnie wpływa na psychikę

10 czerwca 2019

Wiele dotychczasowych badań ujawniło związek portalu społecznościowego „Facebook” z pogarszającą się kondycją psychiczną. Co więcej, naukowcy sugerują, że usunięcie konta na „Facebooku” może mieć pozytywny wpływ na zdrowie psychiczne.

Najnowsze badanie, przeprowadzone przez naukowców z Uniwersytetu Stanforda i Uniwersytetu Nowojorskiego, obejmowało 2844 użytkowników Facebooka. Badani zostali poproszeni o wypełnienie obszernych kwestionariuszy, dotyczących ich ogólnego samopoczucia, poglądów politycznych i codziennej rutyny. Połowa użytkowników została poproszona o dezaktywację konta na cztery tygodnie.

Naukowcy odkryli, że dezaktywacja konta spowodowała ogólne zmniejszenie aktywności online na innych platformach społecznościowych. Badani spędzali za to więcej czasu m. in. oglądając telewizję lub spotykając się ze znajomymi i rodziną.

Kilka tygodni po zakończeniu eksperymentu, uczestnicy stwierdzili, że zmniejszyła się ilość czasu, którą wcześniej poświęcali na media społecznościowe. Eksperyment wykazał, że pozbycie się Facebooka spowodowało znaczącą poprawę samopoczucia.

Już w przeszłości przeprowadzano podobne badania, które badały wpływ „Facebooka” i mediów społecznościowych na zdrowie psychiczne. Ich wyniki różnią się jednak diametralnie. Niektóre z nich dowodzą, że portale społecznościowe mogą pozytywnie wpływać na samopoczucie. Warto zauważyć, że odkrycia te odnosiły się zazwyczaj do bardzo aktywnych użytkowników. Osoby, które nie udzielają się, a jedynie przeglądają portale społecznościowe, mogą odczuwać obniżony

nastrój.

Źródło: ZmianyNaZiemi.pl