Αλλαγή συμπεριφοράς προς το χειρότερο για τους χρήστες του Facebook (Θ. Τσώλη)

Categories : ΚΟΙΝΩΝΙΑ

Date : 14 Ιουλίου, 2012

Το Facebook εκτρέφει το άγχοςΠτώση της αυτοπεποίθησης και αίσθημα ανεπάρκειας δηλώνουν οι χρήστες

Τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης όπως το Facebook μπορούν να προκαλέσουν άγχος, τσακωμούς και ανασφάλεια στην... πραγματική ζωή

Οι ιστοσελίδες κοινωνικής δικτύωσης όπως το Facebook και το Twitter «γεννούν» άγχος και κάνουν τους χρήστες να αισθάνονται ανεπαρκείς. Τον κώδωνα του κινδύνου για τη νέα μόδα της on-line ζωής μας κρούουν ειδικοί της Σχολής Διοίκησης Επιχειρήσεων του Πανεπιστημίου Σάλφορντ στο Μάντσεστερ της Βρετανίας μετά από δημοσκόπηση σε 298 χρήστες των μέσων κοινωνικής δικτύωσης η οποία έγινε για λογαριασμό του κοινωφελούς ιδρύματος Anxiety UK.

Αλλαγή συμπεριφοράς προς το χειρότερο

Από την ανάλυση των στοιχείων προέκυψε ότι περισσότεροι από τους μισούς χρήστες (53%) δήλωσαν ότι τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης άλλαξαν τη συμπεριφορά τους – και από αυτούς τους χρήστες το 51% ανέφερε ότι η αλλαγή ήταν προς το χειρότερο.

Η πιο συχνή αναφορά των χρηστών στους οποίους τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης είχαν αρνητική επίδραση ήταν ότι εμφάνισαν κατακόρυφη πτώση της

αυτοπεποίθησής τους όταν συνέκριναν τις δικές τους πράξεις και επιτυχίες με εκείνες των on line φίλων τους.

Τα δύο τρίτα των χρηστών είπαν επίσης ότι έβρισκαν πολύ δύσκολο το να χαλαρώσουν πλήρως ή το να κοιμηθούν όταν είχαν προηγουμένως ασχοληθεί επί αρκετή ώρα με το Facebook ή το Twitter.

Παράλληλα, το 25% των ατόμων που συμμετείχαν στη δημοσκόπηση ανέφερε ότι εμφάνισε προβλήματα στη σχέση του με τον σύντροφο ή τους συνεργάτες του εάν προηγουμένως είχε έλθει σε διαδικτυακή αντιπαράθεση μαζί τους.

Η εθιστική δύναμη του Διαδικτύου

Η δημοσκόπηση αποκάλυψε επίσης την εθιστική δύναμη του Διαδικτύου καθώς το 55% των ατόμων που συμμετείχαν σε αυτή δήλωσε ότι αισθανόταν «άγχος» όταν δεν είχε πρόσβαση στον λογαριασμό του στο Facebook ή στα mail του.

Συγχρόνως ποσοστό μεγαλύτερο του 60% των χρηστών ανέφερε ότι προκειμένου να έχει ένα διάλειμμα από την on line καθημερινότητά του έπρεπε να πατήσει το κουμπί off στις συσκευές – ήταν αδύνατον στους περισσότερους να αγνοήσουν τους on line πειρασμούς όταν οι συσκευές ήταν ανοιχτές.

Σχολιάζοντας τα αποτελέσματα της δημοσκόπησης η διεθύνουσα σύμβουλος της οργάνωσης Anxiety UK **Νίκι Λιντμπέτερ** σημείωσε ότι *«αν κάποιο άτομο έχει προδιάθεση για άγχος οι πιέσεις που δέχεται από την τεχνολογία λειτουργούν ως αφορμή που 'πυροδοτεί' ανασφάλεια και στρες».* Η κυρία Λιντμπέτερ δήλωσε επίσης ότι έμεινε έκπληκτη από το πόσο μεγάλο ποσοστό των χρηστών μέσων κοινωνικής δικτύωσης που συμμετείχαν στη δημοσκόπηση ανέφερε ότι μπορούσε να κάνει διάλειμμα από τη δικτυακή ζωή του μόνο αν έκλεινε τη συσκευή που τον συνδέει με τον on line κόσμο. *«Ηταν αδύνατον για τα άτομα αυτά απλώς να αγνοήσουν το έξυπνο κινητό τους ή τον υπολογιστή τους».*

Στερητικά συμπτώματα

Σημειώνεται ότι πέρυσι μια διεθνής μελέτη αποκάλυψε πώς το κλείσιμο της τηλεόρασης και του ραδιοφώνου, του κινητού ή του Ιντερνετ προκαλεί σε κάποια άτομα συμπτώματα στέρησης αντίστοιχα με εκείνα που παρουσιάζει ένα άτομο εθισμένο στο τσιγάρο το οποίο προσπαθεί να κόψει την κακή του συνήθεια.

Επιστήμονες ζήτησαν από εθελοντές σε 12 πανεπιστήμια ανά τον κόσμο να αποφύγουν τη χρήση υπολογιστή, κινητού, iPod, τηλεόρασης και ραδιοφώνου επί 24 ώρες. Είναι χαρακτηριστικό ότι η πλειονότητα των εθελοντών δεν ήταν σε θέση να απέχει ούτε καν για ένα 24ωρο από την «ηλεκτρονική» ζωή του.

(Πηγή: "ΤΟ ΒΗΜΑ" 11/7/2012)

ΣΧΕΤΙΚΑ ΑΡΘΡΑ:

Είστε εθισμένοι στο Facebook; (Βενιού Ειρήνη)

Τα Μεγάλα Ψέματα του Facebook (Ανθή Παναγιωτάκη)

Οι φωτογραφίες στο Facebook μπορούν να σας μαρτυρήσουν στην πραγματική ζωή

Το Facebook καταστρατηγεί το δικαίωμα των παιδιών στην αθωότητα (Όλγα Κλώντζα)

«Το Facebook οδηγεί τους νέους στα ναρκωτικά!»

Facebook και Twitter προκαλούν εθισμό όπως τα ναρκωτικά!

«Κατώτερη μορφή επικοινωνίας και μορφή ψυχασθένειας το Facebook»

«Είμαστε τα προϊόντα του Facebook» (Αγγελική Μπούμπουκα)

Η online ζωή μάς βγάζει offline (Τσώλη Θεοδώρα)

Δεν τους καίγεται καρφί για τα προσωπικά δεδομένα

Από το Δημοτικό στα... βάσανα του Ιντερνετ (Έλλη Ισμαηλίδου)