

Πόσο χρόνο πρέπει να αφιερώ νουμε στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης;

Συντάχθηκε απο τον/την inausssa
Κυριακή, 19 Ιανουάριος 2020 01:16



Νέα έρευνα σημειώνει πως οφείλουμε να βάλουμε όρια στο χρόνο που πρέπει να σπαταλάμε στα μέσα κοινωνική δικτύωσης, ώστε να μην καταβάλλουν τη ψυχική μας υγεία.

Σύμφωνα με την έρευνα που δημοσιεύθηκε στην Εφημερίδα της Κοινωνικής και Κλινικής Ψυχολογίας, επισήμανε πως η περιορισμένη χρήση των μέσων κοινωνικής δικτύωσης στα 30 λεπτά ημερησίως μπορεί να βελτιώσει τη ψυχική μας υγεία, που μέσω αυτών πλήττεται.

Οι ερευνητές του Πανεπιστημίου της Πενσυλβανίας εξέτασαν τη χρήση των κοινωνικών μέσων δικτύωσης μεταξύ 143 προπτυχιακών φοιτητών ηλικίας 18 έως 22 ετών, χωρίζοντάς τους σε δύο ξεχωριστές ομάδες.

Οι συγγραφείς της μελέτης παρακολούθησαν τη χρήση των κοινωνικών μέσων των συμμετεχόντων για μια εβδομάδα σε τρεις πλατφόρμες – το Facebook, το Instagram και το

Πόσο χρόνο πρέπει να αφιερώ νουμε στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης;

Συντάχθηκε απο τον/την inaoussa
Κυριακή, 19 Ιανουάριος 2020 01:16

Snapchat – ώστε να πάρουν ένα σχετικό δείγμα. Στη συνέχεια, οι ερευνητές εξέτασαν την ψυχική υγεία των μαθητών με βάση επτά διαφορετικούς παράγοντες: κοινωνική υποστήριξη, φόβο έλλειψης, μοναξιά, αυτοπροσδοκία, αυτοεκτίμηση, άγχος και κατάθλιψη.

Το πείραμα διεξήχθη για τρεις εβδομάδες. Στην πρώτη ομάδα δόθηκε η εντολή να συνεχίσει τη χρήση των μέσων κοινωνικής δικτύωσης με τον τρόπο που το έκαναν καθημερινά, ενώ στη δεύτερη να περιοριστεί η χρήση τους στα 10 λεπτά ανά πλατφόρμα. Οι αλλαγές ήταν οφθαλμοφανείς.

Οι χρήστες που περιορίσαν το χρόνο που σπαταλούσαν στα αγαπημένα τους social media, είδαν διαφορά στην ευημερία τους γενικότερα, σύμφωνα με τους συγγραφείς της μελέτης. Το άγχος, που οφειλόταν στην αυξανόμενη τάση για αυτο-παρακολούθηση, διαπιστώθηκε πως μειώθηκε αισθητά.

«Είναι λίγο ειρωνικό το γεγονός ότι η μείωση της χρήσης των κοινωνικών μέσων σας κάνει να αισθάνεστε λιγότερο μοναχικός» αναφέρει ένας εκ των ερευνητών. «Συμβαίνει όμως. Συμβαίνει, γιατί όταν κοιτάζουμε τις ζωές άλλων ανθρώπων, ιδιαίτερα στο Instagram, είναι εύκολο να συμπεράνουμε ότι η ζωή όλων των άλλων είναι πιο ήρεμη ή καλύτερη από τη δική μας».

Σημειώνεται, ότι αντίστοιχες έρευνες έχουν δείξει ότι η υπερβολική χρήση του Facebook μπορεί να συμβάλει στην αύξηση της κατάθλιψης και της μοναξιάς. Μια μελέτη του 2014

Πόσο χρόνο πρέπει να αφιερώ νουμε στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης;

Συντάχθηκε απο τον/την inaoussa
Κυριακή, 19 Ιανουάριος 2020 01:16

διαπίστωσε ότι η χρήση των κοινωνικών μέσων μπορεί να δημιουργήσει κοινωνική σύγκριση, γεγονός που μπορεί να οδηγήσει σε χαμηλότερη αυτοεκτίμηση .

ΥΓ: Όλοι μπορούμε να επωφεληθούμε από ένα μικρό διάλειμμα.

Δες ακόμα: [Παράξενα](#)

πηγή:huffingtonpost.gr



NANA
— HAIR
SALON