

Влияние на социални мрежи върху психическото ни здраве

Автор: Цвета Калейнска

Дали животът ни във виртуалното пространство е заместил вече реалния? Със сигурност не можем да отречем, че прекарваме много време зад екрана на компютъра си, а социалните мрежи добавят неустоима тръпка към този престой.

Ако се замислите вече често ни се случва да излезем с приятели и всички да прекарат повече време втренчени в екраните на телефоните си, вместо в активен разговор; да седнем на семейна вечеря и да изкоментираме храната чрез коментари на снимка, която някой от нас е публикувал или да решим дали харесваме новата си прическа по броя на лайковете, които тя е събрала от нашите приятели. Ако това ви звучи като позната история и не разбирате защо за повечето хора проверката на Фейсбук на всеки 15 минути е важна, тази статия е точно за вас.

Социалното общуване може да бъде полезно по ред причини. Мрежите ни позволяват да се свързваме с хора, да обменяме идеи и ни предлага достъп до информация, която иначе би била трудна за получаване. Замисляме ли

се обаче, че сайтове като Фейсбук и Твитър могат да бъдат пагубни за нашето психично здраве? И къде е моментът, в който трябва да спрем? Тези въпроси си задават все по-често и учените.



През последните години, се правят множество академични и антропологични изследвания за това как социалните мрежи влияят върху здравето и поведението на своите потребители. Целта на изследванията е да се определят ефектите на социалните мрежи върху комуникационните ни умения, социално-пространствените изменения, които настъпват в психиката ни и

как социалните медии променят само-чувствието ни.

В резултат на тези изследвания се формират различни, често противоположни мнения сред специалистите, относно влиянието на социалните мрежи върху потребителите. Ето и някой от основните такива:

Положителни страни:

Според част от блогърите, които участват в изследване на PsychCentral, актът на писане в блога ги кара да се чувстват по-близо до техните приятели, които са онлайн. PsychCentral доказва, че писането на блог действа терапевтично на авторите и ги кара да се чувстват в среда на сигурност, където да можеш да намиращ подкрепа и да получиш обратна връзка, свързвайки се с другите онлайн.



Чрез процеса на писане на блог, хората се чувстват обвързани с темата, по която пишат, което е важен фактор за достигане чувство на щастие.

Twitter може да действа отпускащо

като позволява на участниците да съберат общества и индивиди с общи интереси заедно. Най-бързият начин да разберем какво се случва в нашите социални и бизнес кръгове е възможно именно чрез бързото преглеждане на постове в тази мрежа.

Според изследване на Университета в Джорджия, САЩ активността ни в социалните мрежи повишава нашето самочувствие, което се отразява пряко върху уменията ни за презентиране пред публика в реалния живот.

Изследователят д-р Джо Фуа смята, че социалните мрежи улесняват борбата с пристрастяванията. Изследвайки социални мрежи, посветени на подпомагане процеса на спиране на цигарите на активни пушачи, той установил, че членовете на тези мрежи развиват усещането за част от общност и самоидентификацията с други членове. Така те приемат по-отворено съвети и откриват мотивация за конкретно поведение. В резултат на участието си в тези социални мрежи анкетираните оценяват като по-лесен процеса по отказване на цигарите и техните шансове за успех в борбата с пристрастяването се увеличават.

Отрицателни страни:

Според изследването на Университета в Джорджия, САЩ и на лаборатория PsychCentral прекалената употреба на социалните мрежи може да доведе до нарцистични тенденции сред тийнейджърите и подрастващите.

Същите изследвания показват, че ежедневната употреба на Фейсбук може да доведе до депресия, тревожност и дру-

ги психични разстройства сред някои от потребителите.

Според учени от Университета “Хумболт”, Берлин, социалните мрежи могат да внушат усещане за социална изолация, в резултат на непрекъснатото наблюдение на “щастливи” снимки на приятелите. Това от своя страна събужда завист в потребителя и липса на желание за контакт с тези приятели, което пък води до реалната му изолация.

Изследователи от университета в Гелф, Канада са установили, че времето, което студентите прекарват в социалните мрежи е пряко свързано с появата на ревност към интимния партньор. Възникването на ревността се базира на възможността за получаването на допълнителна информация за дейността на партньора във времето, в което двойката не е заедно. Веднъж възникнало чувството води до увеличаване усилията за наблюдение на партньора във виртуалното пространство, съответно увеличаване на времето прекарвано в социалните мрежи и логично намаляване на реалното време, прекарвано с любимия човек. Така социалната мрежа може да доведе до цялостна промяна на динамиката на интимните двойки.

Изследването на лаборатория PsychCentral също установи, че колкото повече приятели имаме във Фейсбук, **толкова** по-малко социално ориентирани ставаме - сбирките и обедите с приятелки остават на заден план; реалните приятели намаляват, и социалните ни умения стават по-бедни.

Фейсбук и други социални мрежи медиите могат да имат отрицателно въздействие върху образованието. Лаборатория PsychCentral прави специфично проучване сред ученици на възраст 14-25 години, което показва, че честата употреба на социалните медийни услуги е довело до по-ниски оценки в училище.

В заключение можем да кажем, че употребата на социални мрежи, както и всеки социален феномен има положителни и отрицателни страни. Златното правило и тук е умереността, която трябва да остане водещ принцип на нашите онлайн приключения. Изследването на психологичните ефекти на социалните медии без съмнение ще продължи да бъде задълбочена зона на проучване, а развитието на социалните мрежи ще се измени в неясна посока в бъдеще.

Източници на информация:

<http://www.psychology.org.au/Assets/Files/Social-and-Psychological-Impact-of-Social-Networking-Sites.pdf>

http://www.webfly.com/what-are-the-psychological-effects-of-social-media/RICK_NAUERT_PHD,_Facebook,_Social_Networks_Tie_Into_Self-Esteem,_Narcissism, <http://psychcentral.com/RICKNAUERTPHD,SocialNetworkMayFosterJealousy>, <http://psychcentral.com/>

http://psychcentral.com/RICK_NAUERT_PHD,_Social_Networks_Help_Smoking_Cessation_Efforts, <http://psychcentral.com/>

Автор: [Tsvetta](http://www.tsvetta.com)