

Ένδειξη κατάθλιψης το συνεχές τσεκάρισμα του



Νέα

μελέτη που εκπόνησαν ερευνητές του Πανεπιστημίου Baylor στο Texas, η οποία δημοσιεύεται στη Daily Mail, δίνει μια νέα διάσταση στην συνήθειά μας να τσεκάρουμε κάθε λίγο την οθόνη του κινητού μας, συνδέοντας την συνήθεια αυτή με την κατάθλιψη και την προσπάθεια των ανθρώπων να βελτιώσουν την διάθεσή τους.

Οι άνθρωποι που δεν μπορούν να αφήσουν το κινητό τους από τα χέρια τους, τσεκάροντας συνεχώς το email τους ή τα κοινωνικά δίκτυα για μια ειδοποίηση που τους αφορά, μπορεί να διαθέτουν μια πιο ευμετάβλητη ψυχολογία, και να είναι πιο επιρρεπείς σε ιδιοσυγκρασιακές συμπεριφορές, σύμφωνα με τους ερευνητές.

Οι επιστήμονες μέσω της έρευνας που έκαναν σε δείγμα 346 εθελοντών ηλικιών 19 έως 26 ετών, μέσω ερωτηματολογίων, κατάφεραν να προσδιορίσουν την προσωπικότητά τους αλλά και το βαθμό στον οποίο είχαν εθιστεί στη χρήση του κινητού. Μέσω της έρευνας παραλλήλισαν τη χρήση του κινητού με την χρήση ναρκωτικών ουσιών σε μια απόπειρα να «επιδιορθώσουν» τη διάθεσή τους. Η χρήση του κινητού λειτουργεί ως «ηρεμιστικό» που τους αποσπά την προσοχή από τις έγνοιες της καθημερινότητας, υποστηρίζουν οι ερευνητές.

Παράλληλα μέσω της έρευνας, που δημοσιεύεται στο επιστημονικό περιοδικό «Personality and Individual Differences» οι επιστήμονες του Πανεπιστημίου του Τέξας ανακάλυψαν ότι οι πιο πράοι και πιο εσωστρεφείς άνθρωποι είναι λιγότερο πιθανό να εθιστούν στην τεχνολογία από ό, τι τα πιο εξωστρεφή άτομα.

Κατά μέσο όρο, οι φοιτητές που συμμετείχαν στην έρευνα, ξοδεύουν 95 λεπτά την ημέρα σε γραπτά μηνύματα, 49 λεπτά τσεκάροντας ή συντάσσοντας μηνύματα ηλεκτρονικού ταχυδρομείου και 39 λεπτά στον έλεγχο του Facebook στο smartphone τους.

Πηγή: onlycy.com