

Όσοι τραβάνε συνεχώς φωτογραφίες είναι πιο χαρούμενοι, από εκείνους που τις αποφεύγουν

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)

Image not found or type unknown



Όσοι

φωτογραφίζουν τις εμπειρίες τους, από μια βόλτα σε μια ξένη πόλη ή μουσείο έως το γλυκό που μόλις τους σέρβιραν, περνάνε καλύτερα

Είστε με μια φωτογραφική μηχανή στο χέρι και τραβάτε συνεχώς φωτογραφίες; Μάθετε λοιπόν ότι αυτή είναι μια συνήθεια που μπορεί να σας κάνει χαρούμενους και ευτυχισμένους.

Σύμφωνα με μια νέα αμερικανική έρευνα όσοι τραβάνε πολλές φωτογραφίες από τα αξιοθέατα και γενικά με ό,τι τους τραβάει την προσοχή γύρω τους, δεν (αυτο)καταστρέφουν τις ταξιδιωτικές και άλλες εμπειρίες τους, αντίθετα νιώθουν πιο ευτυχισμένοι σε σχέση με όσους δεν φωτογραφίζουν καθόλου.

Οι ερευνητές, με επικεφαλής την αναπληρώτρια καθηγήτρια Κρίστιν Ντιλ του Πανεπιστημίου της Νότιας Καλιφόρνια, που έκαναν τη σχετική δημοσίευση στο περιοδικό ψυχολογίας «Personality and Social Psychology», μελέτησαν πάνω από 2.000 ανθρώπους.

Διαπιστώθηκε ότι όσοι φωτογραφίζουν τις εμπειρίες τους, από μια βόλτα σε μια ξένη πόλη ή μουσείο έως το γλυκό που μόλις τους σέρβιραν, περνάνε γενικά καλύτερα, σε σχέση με όσους αποφεύγουν τις φωτογραφίες.

«Η φωτογράφιση μπορεί να αυξήσει την ευχαρίστηση των θετικών εμπειριών, αυξάνοντας την προσωπική εμπλοκή κάποιου σε αυτές», δήλωσε η Ντιλ.

Οι ερευνητές πραγματοποίησαν πειράματα, τρία σε πραγματικές συνθήκες και έξι στο εργαστήριο, ζητώντας από τους εθελοντές είτε να φωτογραφίζουν ό,τι τους άρεσε γύρω τους, είτε όχι. Σχεδόν σε όλα τα πειράματα, όσοι τράβηξαν φωτογραφίες, δήλωσαν στη συνέχεια πως ένιωθαν καλύτερα συγκριτικά με όσους δεν είχαν φωτογραφίσει τίποτε.

Αυτό εξηγεί, κατά τους ερευνητές, γιατί οι χρήστες του Facebook «ανεβάζουν» στο κοινωνικό δίκτυο περίπου δύο δισεκατομμύρια φωτογραφίες κάθε μέρα, ενώ του Instagram γύρω στα 80 εκατομμύρια.

Οι ερευνητές ανέφεραν ότι δεν φαίνεται να ισχύει ο συνήθης αντίλογος, ότι δηλαδή η φωτογράφιση αποσπά κάποιον από την πραγματική βίωση μιας εμπειρίας, καθώς μάλλον συμβαίνει το ακριβώς αντίθετο. Για παράδειγμα, σε ένα από τα πειράματα σε ένα μουσείο, όπου οι εθελοντές φορούσαν ειδικά γυαλιά που κατέγραφαν τις κινήσεις των ματιών τους, όσοι τραβούσαν φωτογραφίες, περνούσαν περισσότερη ώρα κοιτάζοντας τα εκθέματα.

Σε ένα άλλο πείραμα, διαπιστώθηκε ότι ακόμη και όταν κανείς απλώς σκέπτεται την προοπτική ότι θα τραβήξει φωτογραφίες, αυτό τον κάνει να νιώθει πιο χαρούμενος με ό,τι καινούριο ζει.

Από την άλλη, αν η κάμερα είναι βαριά, τότε η φωτογράφιση γυρνάει «μπούμερανγκ» και κανείς περνάει χειρότερα. Πιο δυσάρεστη μπορεί επίσης να γίνει μια εμπειρία, όταν φωτογραφηθεί, σε περίπτωση που αφορά κάτι άσχημο, π.χ. λιοντάρια να επιτίθενται σε ένα ελάφι.

Πηγή: protothema.gr