

Η ψυχική μας υγεία κινδυνεύει από το κυνήγι των «Like»

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Λύπη και φθόνο προκαλεί το κυνήγι των «Like» σύμφωνα με την έρευνα του Kaspersky Lab.

Η ενασχόληση με τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης μπορεί να έχει αρνητική επίδραση για την ψυχική μας, κυρίως, υγεία. Όπως αναφέρει έρευνα που πραγματοποιήθηκε από το Kaspersky Lab, το κυνήγι των «Like» και οι αναρτήσεις των «φίλων» μπορεί να μας κάνουν να νιώθουμε άσχημα. Στην πυροδότηση αρνητικών συναισθημάτων κομβικό ρόλο διαδραματίζει το κυνήγι της επιδοκμασίας, υπό τη μορφή του «Like». Έτσι, πολλοί είναι οι άνθρωποι που στενοχωριούνται ή νιώθουν αναστατωμένοι όταν δεν καταφέρουν να συγκεντρώσουν αρκετά «Like» σε κάποια ανάρτησή τους, αλλά και νιώθουν φθόνο όταν η ανάρτηση κάποιου γνωστού τυγχάνει μεγαλύτερης επιδοκμασίας. Επιπροσθέτως, πολλοί χρήστες καταβάλλονται από ζήλια όταν βλέπουν τις ευτυχισμένες και απαστράπτουσες ζωές των «φίλων» τους να ξετυλίγονται μέσα από τις αναρτήσεις στα μέσα

κοινωνικής δικτύωσης.

Στην έρευνα συμμετείχαν 16.750 άνθρωποι από όλο τον κόσμο και το Kaspersky Lab κατάφερε να καταγράψει τα συναισθήματα απογοήτευσης των χρηστών με τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης. Πολλοί είναι οι άνθρωποι που βιώνουν αρνητικά συναισθήματα περνώντας ιδιαίτερα μεγάλο μέρος του χρόνου τους σε κάποιον ιστότοπο κοινωνικής δικτύωσης, αρνητικά συναισθήματα που δεν φαίνεται να αντισταθμίζονται από τα θετικά που ενδέχεται να νιώσουν. Ωστόσο, η αλήθεια είναι ότι οι χρήστες των νέων μέσων επισκέπτονται αυτές τις ιστοσελίδες προκειμένου να νιώσουν καλά. Οι περισσότεροι άνθρωποι (65 %) χρησιμοποιούν τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης προκειμένου να παραμείνουν σε επαφή με φίλους και συναδέλφους τους ή για να διαβάζουν ευχάριστες και αστείες αναρτήσεις (60%). Επίσης, πολλοί χρήστες καταναλώνουν σημαντικό κομμάτι του χρόνου τους προκειμένου να φτιάξουν προφίλ και να αναρτήσουν εκεί τα πράγματα που κάνουν την ημέρα τους πιο ευχάριστη (61%) και ενημερώνουν πάντα το κοινωνικό τους δίκτυο σχετικά με τις υπέροχες στιγμές που περνούν κατά τη διάρκεια των εορτών ή των διακοπών τους.

Σύμφωνα με την ίδια έρευνα, το 72% των χρηστών κοινωνικών δικτύων ενοχλείται από τις διαφημίσεις, οι οποίες έχουν γίνει πιο παρεμβατικές και δυσχεραίνουν την ηλεκτρονική επικοινωνία. Ωστόσο, τα αίτια της απογοήτευσης που νιώθει ο κόσμος από τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης είναι πιο βαθιά, καθώς όπως φαίνεται η πληθώρα αναρτήσεων με τις ευτυχισμένες στιγμές των άλλων μπορεί να προκαλέσει αίσθημα λύπης, αλλά και την πεποίθηση ότι δεν απολαμβάνουμε εξίσου τη ζωή μας. Ενδεικτικά, το 59% των συμμετεχόντων στην έρευνα ανέφερε ότι ένιωσε δυσαρέσκεια όταν είδε φωτογραφίες φίλων από πάρτι στο οποίο δεν είχε προσκληθεί, ενώ το 45% των ερωτηθέντων αποκάλυψε ότι οι φωτογραφίες των φίλων από τις διακοπές τους, τους προκαλούν στενοχώρια. Τέλος, ένα 37% αναγνώρισε ότι η ανάγνωση παλαιών και ευτυχισμένων αναρτήσεων από το παρελθόν γεννάει νοσταλγία και ταυτόχρονα την εντύπωση ότι το παρελθόν ήταν καλύτερο από το παρόν. Προηγούμενη έρευνα του Kaspersky Lab είχε υποδείξει ότι το 78% των ερωτηθέντων είχαν, κάποια στιγμή, σκεφτεί να εγκαταλείψουν τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης, όμως αυτό που τους συγκρατεί είναι ο φόβος ότι θα χάσουν τα ίχνη της ψηφιακής τους ύπαρξης, όπως φωτογραφίες αλλά και επαφές με φίλους.

Πηγές: ΑΠΕ [Έντυπη .kathimerini.gr](http://www.kathimerini.gr)