

## Facebook jako źródło nieszczęścia?

Wpisany przez Piotr Michoń

wtorek, 27 sierpnia 2013 10:29 - Poprawiony wtorek, 21 stycznia 2014 10:58

---

Siedzisz długo na FB? To pewnie nie spodoba ci się to co napisane poniżej.

Przeprowadzając niedawne badania Ethan Kross i współpracownicy [2013] skoncentrowali swoją uwagę na związku pomiędzy używaniem Facebooka a szczęściem. Przy czym to ostatnie rozumiane było na dwa sposoby. Po pierwsze jako afektywny dobrostan, za tym trudnym terminem kryje się prozaiczna treść: szczęśliwym jest ten, u kogo odczuwanie przyjemnych emocji występuje częściej (i dłużej) niż odczuwanie emocji negatywnych (np. żalu, bólu, smutku). Takie ujęcie mówi nam po prostu o tym, co ludzie czują. Po drugie, szczęście ma charakter kognitywny; czyli szczęśliwym jest ten, kto pozytywnie ocenia swoje życie.

Badanie trwało 14 dni. Na początku i na końcu badania jego uczestnicy wypełniali kwestionariusze badające zadowolenie z całości życia, samoocenę uczestnika, depresję, oraz poczucie wsparcia społecznego. Następnie 5 razy dziennie przez cały okres badania otrzymywali pytania przesyłane na smartphona (w ten sposób bada się uczucia). Wyniki: im więcej badany używał Facebooka tym gorzej się czuł i tym mniej był zadowolony ze swojego życia.

Powód? Badania Krossa i współpracowników nie dają na to pytanie odpowiedzi, ale takowych nie brakuje we wcześniejszych artykułach o Facebooku i jego wpływie na szczęście. Najbardziej prawdopodobnym wytłumaczeniem wydaje się być „zazdrość”. Nieprzerwany dostęp do pozytywnych wiadomości umiejscawiających naszych facebookowych przyjaciół na szczycie drabiny ewolucyjnej prowadzi do negatywnych odczuć. W porównaniu z nimi, którzy to są: „najpiękniejsi”, „świetnie się bawiący”, „podróżujący”, „osiągający sukcesy”, „łączący się w pary” czy „imprezujący”; nasze codzienne życie wydaje się szare, osiągnięcia mierne, a nasze imprezy nabierają rozmachu co najwyżej stypy. Co ważne, ludzie, o których dowiadujemy się na FB to nie są przypadkowe osoby, ale nasi pobratymcy, ludzie z naszej ligi. Moglibyśmy machnąć ręką, gdyby Brad Pitt pojechał w podróż dookoła świata, ale jeżeli robi to ktoś podobny do nas, zazdrość (nawet ta pozytywna) jest trudna do opanowania. Zagrożenie wzrasta jeżeli używamy FB głównie jako źródła informacji o innych, a nie jako narzędzia do komunikowania.

Są badania, które wskazują, że około 1/5 wszystkich zdarzeń, które wywołują w nas zazdrość,

## Facebook jako źródło nieszczęścia?

Wpisany przez Piotr Michoń

wtorek, 27 sierpnia 2013 10:29 - Poprawiony wtorek, 21 stycznia 2014 10:58

---

łączy się z używaniem Facebooka. A przy tym obserwujemy coś co można nazwać: „spirala zazdrości”. Po tym, jak nasi znajomi na FB zamieścili piękne zdjęcie z wakacji, informację o awansie albo o wejściu w związek z nowym, atrakcyjnym partnerem; zwiększa nam się skłonność do uatrakcyjnienia własnego profilu. Ujmując to wprost: zazdrościmy im ale chcemy by oni też nam zazdrościli.

Kross E, Verduyn P, Demiralp E, Park J, Lee DS, et al. (2013) Facebook Use Predicts Declines in Subjective Well-Being in Young Adults. PLoS ONE 8(8)