

26 Νοεμβρίου 2016

Τι λένε τα ποσταρίσματά μου στο facebook για μένα

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Το πλέγμα συμπεριφορών και συναισθημάτων πίσω από τα post μας στα social media - Ο βαθύτερος ψυχισμός μας αποκαλύπτεται μέσα από μία selfie ή ένα tweet

«Πώς πάει;». Η συγκεκριμένη ερώτηση τείνει να γίνει μία συνηθισμένη λεκτική κίνηση αντίστοιχη της σωματικής του φιλιού ή της χειραψίας όταν βρισκόμαστε με κάποιον ή κάποια που γνωρίζουμε. Δεν είναι τυχαίο λοιπόν που μόλις ανοίξουμε το λογαριασμό μας στο Facebook η πρώτη ερώτηση της εφαρμογής είναι «what's on your mind?». Αυτός ο χαιρετισμός, στους 1.7 δισεκατομμύρια ενεργούς χρήστες, χρησιμοποιείται και ως η ερώτηση «που θα σπάσει τον πάγο» από ψυχιάτρους και ψυχολόγους παγκοσμίως στις συνεδρίες με ασθενείς.

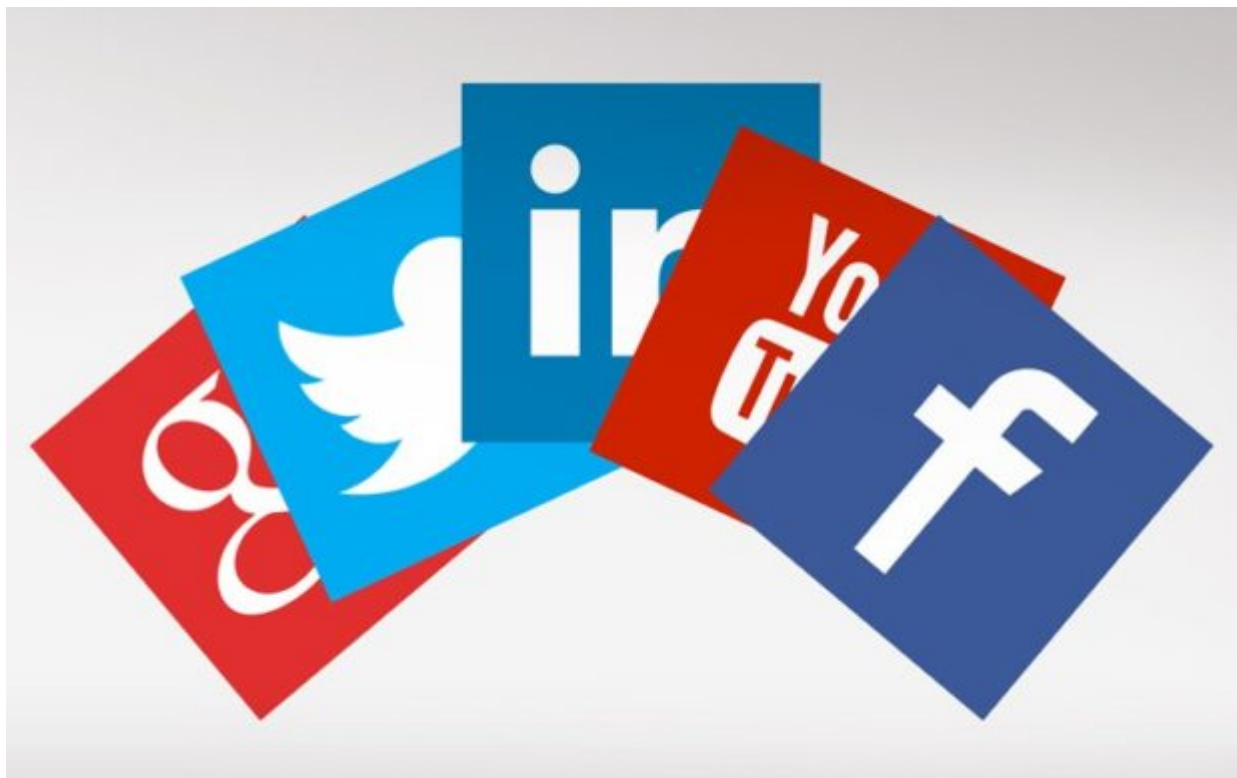
Η δραστηριότητά μας στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης μπορεί να δώσει -πολλές φορές άθελα- αξιοσημείωτες γνώσεις για την ψυχική μας ευημερία. Ελάχιστοι έχουν μπει καν στη διαδικασία να αναρωτηθούν πως οι επαγγελματίες της ψυχικής υγείας παρατηρούν τα «σινιάλα» που στέλνουμε από πολλαπλές κατευθύνσεις έτσι ώστε να έχουν μία αντίληψη του «συναισθηματικού σφυγμού» μας. Και δεν μένει μόνο στον ατομικό μικρόκοσμο αλλά βγαίνει και σε μεγαλύτερες κλίμακες όπως αυτές των κοινοτήτων, των κρατών ακόμα και ολόκληρου του ανθρώπινου είδος σαν μορφή ζωής.



Τι λένε τα ποσταρίσματά μου στο facebook για μένα;

Το είδος των ποσταρισμάτων που πραγματοποιούμε καθημερινά και η συχνότητα

που τα κάνουμε δείχνουν πολύ περισσότερα για τον εσωτερικό μας κόσμο, από τις λέξεις τις ίδιες που χρησιμοποιούμε για τις αναρτήσεις. Μία πρόσφατη μελέτη σε 555 χρήστες του Facebook στις Η.Π.Α. και δημοσιεύθηκε στην ιστοσελίδα sciencedirect.com, αναφέρει πως εξωστρεφείς άνθρωποι τείνουν να ποστάρουν κυρίως για κοινωνικές δραστηριότητές τους, εν αντιθέσει με εκείνους που έχουν χαμηλή αυτοεκτίμηση οι οποίοι αναρτούν συνήθως πράγματα σχετικά με τους ρομαντικούς συντρόφους τους.



Από την άλλη, άνθρωποι με νευρωτικά ζητήματα, στρέφονται στη χρήση του Facebook καθώς ζητούν εναγωνίως την προσοχή των άλλων και την επιβεβαίωση ή οποία συνήθως έρχεται από τις αντιδράσεις στις αναρτήσεις τους.

Όπως δημοσιεύει το site psychologytoday.com, εκείνοι και εκείνες που έχουν ναρκισσιστικές τάσεις χρησιμοποιούν τα status update τους για να δώσουν μία ατομική ώθηση στην αυτοπεποίθηση τους κυρίως μέσα από την επίδειξη των ατομικών τους επιτυχιών, της δίαιτας που ακολουθούν και τα αποτελέσματα που έχει καθώς και τα αθλητικά τους επιτεύγματα, το γυμνασμένο σώμα τους εν ολίγοις.

Η ίδια έρευνα «έδειξε» πως άνθρωποι οι οποίοι κοινοποιούν πολλές φωτογραφίες του εαυτού τους (selfies) είναι γενικώς νάρκισσοι και συχνά ψυχοπαθητικοί. Υπάρχει και η κατηγορία των ανθρώπων που «πειράζει» τις φωτογραφίες του πριν τις «ανεβάσει», έτσι ώστε να σβήσει ατέλειες που ο ίδιος θεωρεί πως έχει, κίνηση που υποδεικνύει χαμηλή αυτοεκτίμηση.

Η χρήση των social media μπορεί να θεωρηθεί και θεραπευτική;

Οποιοσδήποτε έχει κάνει ένα εξαγριωμένο ποστάριασμα στο Facebook ή ένα «κρύο» tweet στο Twitter, στις 3 τα ξημερώματα, θα έχει στο πίσω μέρος του μυαλού του ότι η κίνηση του εκείνη τη στιγμή ενέχει μία μορφή ψυχοθεραπείας. Τις περισσότερες φορές ωστόσο είναι μία κραυγή στο κενό.

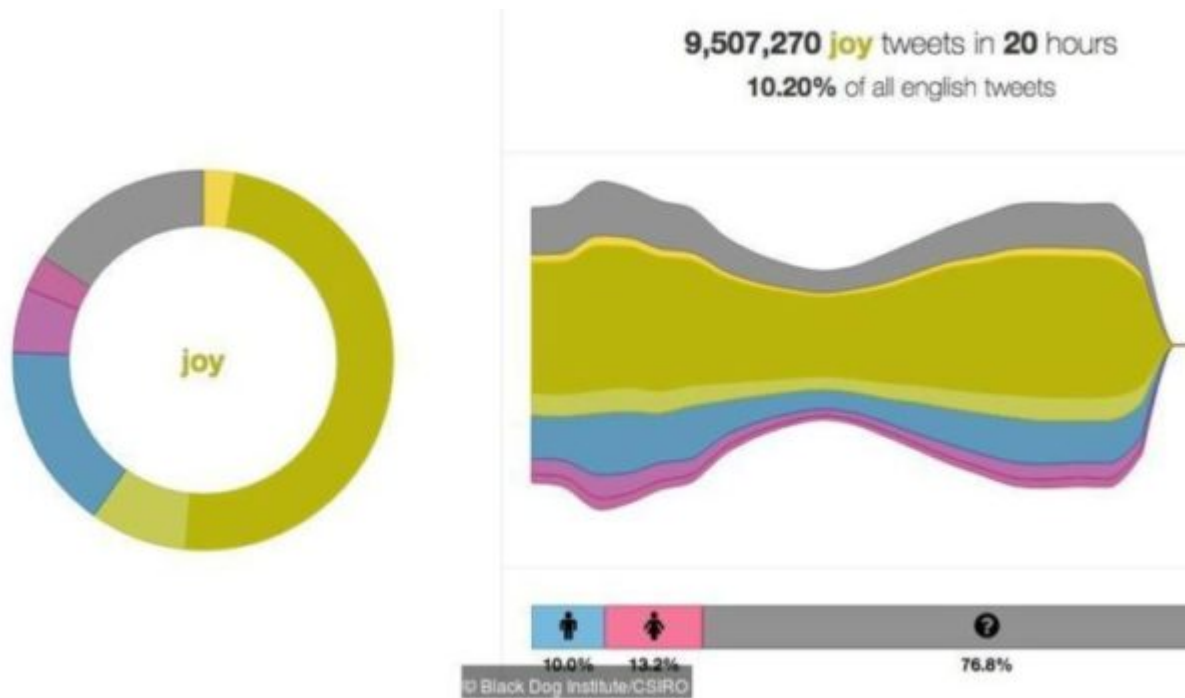
Ή τουλάχιστον έτσι υποστηρίζει το Κέντρο Ψυχικής Υγείας και Φύλου στο Μεξικό, το οποίο δημοσίευσε τα αποτελέσματα έρευνας -η οποία έχει οδηγήσει σε καμπάνια ενημέρωσης των πολιτών- πως η χρήση των social media δεν είναι ο ενδεδειγμένος τρόπος φτηνής ψυχοθεραπείας.

Από την άλλη βέβαια το «κενό» μπορεί να έχει αυτιά και ν' ακούσει τις απελπισμένες κραυγές για βοήθεια. Ερευνητές -όπως για παράδειγμα στο κέντρο ψυχικών ερευνών «Black Dog» στην Αυστραλία- εξετάζουν πως οι ανανεώσεις των status στο Twitter μπορεί να εμπεριέχουν «κόκκινο συναγερμό» για αυτοκτονικές τάσεις.

Χρησιμοποίησαν για τον σκοπό αυτό έναν υπολογιστικό κώδικα στον οποίο είχαν ορίσει λέξεις ή φράσεις σχετιζόμενες με τον αυτοκτονικό ιδεαλισμό καθώς και πραγματικούς ερευνητές. Οι καταγραφές και τα αποτελέσματα και των δύο «τρόπων» ήταν παρόμοια και φάνηκε πως η χρήση του κώδικα από τις αρχές μπορεί να αποβεί κρίσιμη για την ενεργοποίηση των ίδιων, της οικογένειας ή του κοινωνικού περιγύρου του ανθρώπου που σκέφτεται να βάλει τέρμα στη ζωή του.

Στον αντίποδα τα αποτελέσματα μίας άλλης έρευνας που δημοσιεύθηκε στον ιστότοπο digitaldog.org.au, (αφού πρώτα παίρνουν ως δεδομένο και αναπόσπαστο μέρος της ζωής των ανηλίκων, τα social media) είναι άκρως ανησυχητικά. Δείχνουν πως όταν ένας χρήστης αποτραβηχτεί από τον ηλεκτρονικό κοινωνικό του περίγυρο, σταματήσει να ανανεώνει το προφίλ του και δεν αλληλεπιδρά με τους υπόλοιπους χρήστες, πολύ πιθανό να βρίσκεται στα πρώτα στάδια της κατάθλιψης.

Τα social media αποκαλύπτουν συναισθηματικές τάσεις;



Κοινότητες, έθνη και πολλές φορές η ανθρωπότητα στο σύνολο της, παρουσιάζουν τα πάνω τους και τα κάτω τους μαζί. Το Ινστιτούτο «Black Dog» και η επιστημονική υπηρεσία της Αυστραλίας «CSIRO», ένωσαν τις δυνάμεις τους μέσω της πρωτοβουλίας «Νιώθουμε» («We Feel»). Στόχος της έρευνας να καταγράψει τον συναισθηματικό σφυγμό του πλανήτη.

Αυτό γίνεται μέσω της καταγραφής ποσταρισμάτων στο Twitter, πολλών και διαφορετικών συναισθηματικών όρων καθώς και της ανάλυσης ενός δείγματος 19.000 tweet το λεπτό παγκοσμίως. Το αποτέλεσμα είναι ένας χάρτης που δείχνει τις διαφορετικές συναισθηματικές και ψυχολογικές μεταπτώσεις σε διαφορετικά σημεία του πλανήτη. Τα στοιχεία αποκαλύπτουν πως αυτές οι συναισθηματικές μεταπτώσεις πάνε χέρι χέρι με συγκεκριμένα παγκόσμια γεγονότα, σε συγκεκριμένα σημεία του πλανήτη

Το «Hedonometer Project» εισβάλλει στην καθημερινή ροή των ποσταρισμάτων στο Twitter έτσι ώστε να πάρει μία γεύση της συναισθηματικής κατάστασης χρηστών που μιλούν διαφορετικές γλώσσες, συμπεριλαμβανομένων των Αγγλικών, των Γαλλικών, των Αραβικών και των Ινδονησιανών. Αναλύοντας λέξεις από το Twitter, εφημερίδες, βιβλία Google και τίτλους ταινιών, βρίσκουν τις 10.000 πιο συχνά χρησιμοποιούμενες λέξεις σε κάθε γλώσσα και αφού βάζουν κάθε χρήστη να τις κατατάσσει ανάλογα με την αρνητικότητα ή την θετικότητα που έχουν, ανακάλυψαν πως σαν χρήστες έχουμε μία τάση προς την αισιοδοξία.

Χωρίς αυτό να σημαίνει πως η ζωή στην πραγματικότητα πρέπει να αντικατασταθεί από την ψηφιακή. Όσο δύσκολο και αν φαντάζει αυτό στο σημείο

που βρισκόμαστε ας έχουμε στο νου πως κάθε φορά που κάνουμε μία περιήγηση στο Facebook ή πατάμε κάποιο «like», κάποιοι μάλλον αναλύουν δεδομένα για τον ψυχισμό μας.

Πηγή: newsbeast.gr