

MẠNG XÃ HỘI DỄ GÂY NGHIỆN HƠN RƯỢU

Một nghiên cứu chứng minh nguy cơ nghiện rượu, thuốc lá thấp hơn so với nguy cơ nghiện mạng xã hội.

Telegraph đưa tin các nhà khoa học của Đại học Kinh doanh Booth tại Mỹ tuyển 250 người tình nguyện để thực hiện một nghiên cứu. Mỗi tình nguyện viên được cung cấp một điện thoại di động để gửi thông tin về các nhu cầu phát sinh trong ngày qua tin nhắn. Nhóm nghiên cứu yêu cầu tình nguyện viên gửi 7 tin nhắn mỗi ngày.

Thỉnh thoảng các chuyên gia còn yêu cầu tình nguyện viên liệt kê những ham muốn, nhu cầu của họ trong vòng 30 phút gần nhất, đồng thời đánh giá mức độ mong muốn thực hiện những nhu cầu ấy.

Một thành viên của mạng xã hội Facebook.

Tổng số tin nhắn mà nhóm tình nguyện viên gửi lên tới gần 8.000, trong đó 75% xoay quanh một số nhu cầu nhất định. Cụ thể, tình dục và ngủ là hai nhu cầu khó cưỡng nhất, bởi chúng được liệt kê nhiều nhất. Sử dụng mạng xã hội và không làm việc đứng ngay sau hai nhu cầu kia. Rượu, thuốc lá và những thứ gây nghiện khác được liệt kê với tần suất thấp hơn nhiều so với 4 nhu cầu hàng đầu.

Kết quả cũng cho thấy khả năng kiểm chế ham muốn của tình nguyện viên đạt mức cao nhất vào buổi sáng. Nhóm nghiên cứu phát hiện nếu tình nguyện viên cố gắng kiểm chế một nhu cầu nào đó trong ngày thì họ càng hay nghĩ tới nhu cầu đó trong những ngày sau. Vì thế khả năng họ hành động để thỏa mãn nhu cầu sẽ tăng.

"Càng về cuối ngày sức mạnh ý chí của con người càng giảm và những nỗ lực kiểm chế ham muốn của chúng ta càng dễ thất bại", Wilhelm Hofmann, trưởng nhóm nghiên cứu, phát biểu.