

DỪNG FACEBOOK NHIỀU SẼ BỊ STRESS NẶNG

Những người sử dụng trang mạng xã hội Facebook có càng nhiều bạn bè, thì càng cảm thấy bị áp lực và căng thẳng mỗi khi phải liên tục cập nhật và phải làm hài lòng lượng lớn bạn bè của mình, theo một nghiên cứu mới nhất của nhóm nghi

>> Mạng xã hội khiến chúng ta ngày càng vô cảm

Ảnh minh họa.

Tuy nhiên, đặt cạnh sự phát triển không ngừng và tầm ảnh hưởng của Facebook tới xã hội hiện nay, nhiều chuyên gia tâm lý học về Internet tỏ ra hoài nghi về phương pháp thực hiện cuộc nghiên cứu này.

Nhóm nhà nghiên cứu thuộc Đại học Edinburgh Napier, Anh điều tra trên 1750 sinh viên về cảm nhận của họ đối với Facebook. Gần $\frac{3}{4}$ trong số người tham gia là nữ giới.

Giáo sư Kathy Charles, người dẫn đầu nhóm nghiên cứu, cho hay: “Chúng tôi thấy rằng, những thành viên Facebook có nhiều bạn bè, dành nhiều thời gian truy cập trang mạng xã hội này nhất thì càng thấy áp lực”.

“Đó giống như một kênh thông tin nhỏ về cá nhân bạn vậy. Càng nhiều người trong danh sách bạn bè, thì đồng nghĩa càng có nhiều người đang dõi theo bạn. Hay, bạn chính là một “ngôi sao” nhỏ và nhiều fan hâm mộ hơn, thì áp lực phải tạo ra một cái gì đó về bản thân mình sẽ lớn dần lên”.

Khoảng 12% thành viên tham gia nghiên cứu trả lời Facebook khiến họ phải bối rối. Họ có trung bình 117 bạn bè trong danh sách, so với mức trung bình 75 bạn của những sinh viên còn lại.

Trong tất cả sinh viên tham gia, 63% cho biết, họ đều chấp nhận yêu cầu kết bạn bè trên Facebook.

“Rất nhiều trong số đó thấy lúng túng khi thoát khỏi trang mạng xã hội này, vì lo ngại sẽ bỏ lỡ một thông tin quan trọng nào đó hay yêu cầu kết bạn”, Charles khẳng định.

Eleanor Barlow, chuyên viên tội phạm ảo của IBM cho rằng, Facebook thực chất cũng rất thú vị, nhưng không nên có quá nhiều bạn bè trên mạng xã hội này.