<https://developgreece.com/social-media-psychology/>

Αναμφισβήτητα, τα **social media** αποτελούν έναν σημαντικό παράγοντα διαμόρφωσης της συλλογικής ψυχολογίας, με δεδομένη τη μαζική επίδρασή τους στον σύγχρονο χρήστη. H online ζώνη έχει εισχωρήσει σε τέτοιον βαθμό στην οffline, με αποτέλεσμα τα όρια μεταξύ της σύνδεσης στο διαδίκτυο και της πραγματικής ζωής να είναι πλέον λεπτά. Σε τι βαθμό, λοιπόν, τα social media επηρεάζουν την ψυχολογία του νέου τύπου χρήστη; Ας προχωρήσουμε σε μία αναλυτικότερη προσέγγιση, δίνοντας έμφαση στην online συμπεριφορά του χρήστη και στο πώς αυτή επιδρά συνολικά στην ψυχολογία του.

Η αρχή του 21ου αιώνα σηματοδότησε την άνθιση των social media και άλλαξε για πάντα τον τρόπο επικοινωνίας των ανθρώπων. Η έννοια του online available και unavailable, οι followers, τα status updates και τα likes αποτελούν κομβικούς όρους της online επικοινωνίας.

Παράλληλα, στον αντίποδα της eye-to-eye επικοινωνίας βρίσκονται οι συζητήσεις των διαφόρων chats, με τα emoticons να εκφράζουν κάθε ίχνος συναισθηματικής εμπλοκής του χρήστη. Για ποιον λόγο, όμως, ένας χρήστης κάνει log out στην πραγματική ζωή, για να συνδεθεί στα social media και να μοιραστεί προσωπικό υλικό με τους online φίλους του;

Σύγχρονοι αναλυτές και ανθρωπολόγοι υποστηρίζουν πως η ανάγκη για social share προέρχεται από το συναίσθημα του ανικανοποίητου. Μεγάλα ποσοστά των ανθρώπων που κάνουν κατάχρηση των social media δηλώνουν πως θα προτιμούσαν να έχουν μία διαφορετική ζωή, γι’ αυτό και αναζητούν διέξοδο στον online κόσμο.

τα άτομα τα οποία διαγιγνώσκονται με FoMo, διακατέχονται από ένα διαρκές άγχος ή λύπη ότι κάποιος άλλος ζει μία συναρπαστική εμπειρία, από την οποία αυτοί είναι απόντες. Αυτό έχει ως αποτέλεσμα να παραμένουν διαρκώς online, για να μαθαίνουν ανά πάσα στιγμή το τι κάνουν οι άλλοι. Καταλαβαίνετε πως το FoMO αποτελεί ουσιαστικά έναν φαύλο κύκλο, καθώς η έλλειψη κοινωνικοποίησης επιφορτίζει το άτομο με επιπρόσθετο άγχος. Στην πραγματικότητα δεν μοιραζόμαστε κάθε λεπτομέρεια της ζωής μας, αλλά μόνο αυτές που θα θέλαμε οι άλλοι να γνωρίζουν για εμάς.

Σε καμία περίπτωση δεν πρέπει να ενοχοποιήσετε το μέσο. Η χρήση είναι αυτή που μπορεί να επιφέρει τα αντίθετα από τα επιθυμητά αποτελέσματα. Τα social media δημιουργήθηκαν, ακριβώς, για να μας διασκεδάζουν, καλύπτοντας τη βαθύτερη ανάγκη μας για επικοινωνία. Επομένως, το μέσο από μόνο του σχεδιάστηκε για να προσφέρει ψυχαγωγία και όχι να τραυματίσει τον χρήστη. Κάποιος καταναλώνει σημαντικό χρόνο της ημέρας του στα social media, παραμελώντας άλλες ανάγκες του, όπως την ανάγκη για κοινωνικοποίηση.