Írta: Adminisztrátor
2017. január 18. szerda -

London, 2017. január 18. - **Minden ötödik fiatal rendszeresen felkel éjjel, hogy ellenőrizze üzeneteit a közösségi médián, s ezért jóval fáradékonyabbak, mint nyugodtan alvó társaik, ami nyomot hagy a közérzetükön** - állapította meg egy új kutatás.

A Journal of Youth Studies folyóiratban a hét elején megjelent tanulmány egyik szerzője Sally Power professzor, a Walesi Társadalmi és Gazdasági, Adat- és Módszertani Kutatóintézet (WISERD) társigazgatója.

A kutatáshoz több mint 900 12-15 év közötti iskolást toboroztak, akik kérdőívet töltöttek ki arról, milyen gyakran kelnek fel éjjel, hogy ellenőrizzék üzeneteiket a közösségi médián, mikor fekszenek le és mikor kelnek. Arra is válaszolniuk kellett, hogy mennyire érzik magukat jól életük különböző területein, így az iskolában és a barátok között, mennyire elégedettek a megjelenésükkel.

A válaszadók közül minden ötödik mondta, hogy szinte minden éjjel felkel, hogy csatlakozzon a közösségi médiához. Erre jellemzően több lány volt hajlamos, mint fiú. Az éjjelente közösségi médiát használók, illetve azok körében, akik reggelente rendszertelenül keltek fel, háromszor gyakoribb volt az az állítás, hogy állandóan fáradtak az iskolában, mint azoknál, akik végigaludták az éjszakát, illetve minden nap ugyanabban az időben keltek fel. Ráadásul azok, akik folyamatos fáradtságra panaszkodtak az iskolában, átlagosan sokkal boldogtalanabbnak mondták magukat, mint a többiek - idézte a tanulmányt a sciencedaily.com.

A kutatásból az is kiderült, hogy a fiatalok több mint egyharmada legalább hetente egyszer felkel éjjel, hogy ellenőrizze üzeneteit. "Úgy tűnik, hogy a közösségi média megszállja a hálószoba menedékét" - mutatott rá Sally Power.

A tanulmány ugyanakkor azt is jelezte, további kutatásokra van szükség annak kiszűrésére, hogy az iskolai fáradtságért mennyiben felelős a közösségi média, és mennyiben okozzák azt más tényezők. Továbbá az is feltárásra vár, hogy a mai fiatalságra nézve milyen következményekkel jár a kialvatlanság.