

Rețele de socializare

Comunitate virtuala

O **comunitate virtuală** este grup variabil de persoane care comunică (întrețin legături) frecvent între ele prin corespondență, telefon, rețea internet ș.a., din rațiuni de interes personal, social, educativ, etc. Termenul de "virtual" subliniază faptul că nu este vorba de o societate cu comunicare "față la față", cu contactări personale "la vedere". Există comunități virtuale pure și comunități virtuale care totuși se prelungesc spre comunicare personală "față la/în față", adică activează din când în când și prin întâlniri directe, reuniuni programate. Dacă comunicarea se desfășoară sub forma unei rețele sociale interconectante care servește ca suport pentru schimb reciproc de păreri, impresii, experiențe trăite etc., atunci se vorbește de un mediu social.

Caracteristici, participare

O comunitate virtuală modernă demarează nu în ultimul rând datorită unor posibilități tehnice de comunicare puse în serviciul ei. Dar este de remarcat că potența unei comunități virtuale este definită esențial doar prin conținutul comunicărilor și mai apoi prin mijloacele tehnice folosite. Este deci vorba de un fenomen social, nu de unul tehnic. De altfel motivarea participării la comunitate este în mod evident de natură socială. Un participant (membru) la o comunitate virtuală poate lua/avea diferite posturi (statut) în cadrul ei: el poate fi un începător (novice), poate fi doar observator, poate deveni membru normal (un "obișnuit") al comunității, un lider sau după o vreme un "senior" ("bătrân"), care începe să fie dezinteresat de problematica comunității.

Rețele de socializare

O rețea de socializare este, general vorbind, o rețea de persoane cu scopuri comune, cum ar fi o rețea de studenți, politicieni, dar chiar și de hoți, în contrast cu rețelele tehnice ca rețeaua de telefon sau gaz metan. Rețelele de socializare din web (Internet) sunt numite și „rețele sociale”. În ultimii ani printr-o rețea socială se înțelege deseori și o rețea (informațională) de utilizatori Internet, bazată pe anumite situri web la care utilizatorii se pot înscrie și interacționa cu alți utilizatori, deja înscriși. Aceste rețele sociale fac parte din fenomenul relativ nou, global, numit Web 2.0. Astfel, membrii unei rețele sociale sunt legați între ei în mod informal, fără obligații, dar de obicei contribuie activ la colectarea și răspândirea informațiilor pe întregul glob prin intermediul webului. Eventual denumirea unei astfel de rețele (informaționale) de utilizatori s-ar putea echivala cu „rețea internetică de utilizatori”.



Cele mai cunoscute rețele web sociale

facebook - circa 750 mil. membri (septembrie 2011) în toată lumea

Flickr - rețea mondială pentru informații de tip imagine și fotografie

Hi5 - pe locul 2 dintre cele mai vizitate rețele sociale din România

LinkedIn - pentru managementul carierei și relații profesionale

Lokalisten - 2,8 mil. în Germania

myspace - circa 220 mil. utilizatori pe tot globul (martie 2009)

schülerVZ + studiVZ + meinVZ - peste 13,1 mil. elevi și studenți - în germană (VZ este o prescurtare de la Verzeichnis = catalog, index)

StayFriends - peste 7,5 mil.

twitter - circa 20 - 25 mil. membri (iulie 2009) - pentru răspândirea rapidă, în mase, a unor știri textuale scurte
wer-kennt-wen - 5,5 mil. în Germania (traducere: cine cunoaște pe cine)

YouTube - pentru informații de tip clip video

PERICOLE Pe lângă avantajele acestor rețele, care facilitează de exemplu întrajutorarea membrilor, formarea de noi cunoștințe și prieteni, răspândirea rapidă a știrilor și zvonurilor („bârfelor”), aceste rețele ascund și pericole, deoarece de obicei nu se declară explicit care e sursa informațiilor, cine este furnizorul de servicii, și nici dacă acesta intenționează să utilizeze informațiile și în alte scopuri. De multe ori chiar, ștergerea informațiilor introduse benevol pur și simplu nu este prevăzută, ele rămânând înregistrate „pe veșnicie”, chiar dacă sunt greșite sau devin cu timpul depășite. Aici lipsa de reglementări clare deschide poarta pentru abuzuri grave asupra datelor private sau chiar secrete ale utilizatorilor, cu atât mai mult cu cât majoritatea lor sunt foarte tineri și încă nefamiliarizați cu pericolele din Internet.

EFECTE În ultimii ani comunicația maselor prin rețelele sociale are consecințe din ce în ce mai vizibile, chiar și pe plan mondial. Analistii sunt de părere că fără rețele sociale evenimentele s-ar fi desfășurat altfel. Câteva exemple de evenimente recente (2011) influențate puternic de comunicația prin rețele sociale:

- protestele din Egipt care au dus la demisia lui Hosni Mubarak, președintele statului
- revolta populară din Tunisia care a dus la răsturnarea președintelui Zine El Abidine Ben Ali
- dovedirea de plagiate, ca de ex. lucrarea de doctorat a fostului ministru al apărării din Germania, graful Karl-Theodor zu Guttenberg.
- convocarea publicului la diverse întruniri sau chiar demonstrații poate fi ușurată; de exemplu s-au înmulțit așa-numitele facebook parties (singular: facebook party).
- protestele publice și mișcarea cetățenilor împotriva proiectului de cale ferată „Stuttgart 21” (Germania). Proiectul încă nu e decis.
- Influența rețelelor YouTube, facebook și twitter a schimbat deja radical industria divertismentului (showbizul sau entertainment industry). Un exemplu tipic este artista americană Lady Gaga, care atrage milioane de fani și cumpărători pe baza acestor rețele.

Cum să folosești eficient rețelele de socializare

Twitter, Facebook și toate rețelele sociale în general sunt așa cum le folosești. Devin o pierdere de timp dacă tot ceea ce faci este să vorbești cu prietenii despre vreme și pot fi utile dacă știi să le utilizezi în folosul tău.

Să piardă timpul pe Facebook știe oricine. Dar știm oare să folosim eficient aceste rețele, în scop practic Cuvântul cheie este scop. Având în minte scopul pe care vrei să-l atingi, nu trebuie decât să identifici și să folosești uneltele pe care rețelele sociale ți le pun la dispoziție. Rețele sociale în sine sunt mijloace de promovare. Foarte populare peste ocean și din ce în ce mai accesate și la noi, rețele sociale te pot ajuta să-ți promovezi blogul, sau mica ori marea afacere și să fii în permanent contact cu vizitatorii sau potențialii clienți. Degeaba ai scris un articol genial pe blogul tău dacă nimeni nu știe de el.

Tot prin intermediul rețelelor sociale, un profesionist poate fi la curent cu subiectele legate de job. Graficienii pot descoperi concepte noi, programatorii se pot pune la curent cu cele mai noi standarde sau limbaje de programare și așa mai departe. De ce nu, și alte categorii profesionale "mai puțin moderne", gen contabili sau juriști, se pot informa prin intermediul acelorași rețele sociale și, nu în ultimul rând, se pot face cunoscuți online.

Facebook și Twitter sunt la ora actuală cele mai populare rețele sociale. Principiile următoare se referă în principal al ele, dar pot fi extinse și la alte rețele.

Fii prezent

Regula elementară este să fii prezent în cadrul rețelelor. Adică să-ți faci cont pe rețelele principale.

Obligatoriu trebuie să ai cont pe Facebook și Twitter. Dacă activitatea pe care vrei să o promovezi implică materiale multimedia, poți apela și la un site de profil. De exemplu, dacă ai în vedere multe fotografii sau creații grafice, Flickr ar trebui să fie prima alegere. Are în spate o comunitate care numără milioane de utilizatori și poate fi conectat la alte rețele sociale.

Creează o pagină pe Facebook

Foarte mulți utilizatori nu știu să facă diferența dintre un cont pe Facebook și o pagină. În realitate, este foarte simplu: contul este legat de utilizator, iar pagina de o afacere sau persoană publică. Contul îl creezi pentru tine ca individ, iar pentru blogul tău, de exemplu, creezi o pagină. Pe pagina respectivă postezi tot ce este legat de blog. În acest fel, separi zona personală de rest.

Postează des dar relevant

Este important să postezi des. Asta nu înseamnă însă că trebuie să-ți bombardezi contactele cu informații inutile. Trebuie să postezi în principal ceea ce este relevant pentru domeniul respectiv. Pe Twitter nu este neapărat important să ai un număr mare follow-eri. Mulți dintre aceștia îți dau follow doar în speranța că le vei întoarce favoarea. Important este să ai un număr cât mai mare de follow-eri cu adevărat interesați de mesaje postate de tine.

Postează automat dar nu te limita doar la asta

Există numeroase căi în care poți posta automat pe Facebook sau Twitter. Pentru a publica automat posturile de pe blogul tău poți apela la un plugin de wordpress sau poți folosi o aplicație de Facebook care preia automat conținutul fluxului RSS.



Aplicatii Facebook

De asemenea, poți conecta rețelele între ele. Pe Facebook există aplicații care preiau automat mesajele de pe Twitter și le postează pe contul sau pagina ta. De asemenea, și posturile de pe Facebook pot fi preluate automat pe Twitter, tot cu ajutorul unei asemenea aplicații.

Nu trebuie însă să faci abuz de aceste metode. Este foarte important și să ții legătura cu cei interesați, nu doar să "le arunci" informații. Este important să comunici cu ei, să le răspunzi la întrebări.

Conectează alte site-uri la Facebook

Dacă vrei ca cei care te urmăresc pe Facebook să fie la curent cu activitatea ta de pe alte site-uri sau rețele sociale, poți realiza o conexiune în așa fel încât acele activități să fie preluate de Facebook.

Conectarea altor site-uri la Facebook

Facebook poate fi configurat să preia automat informații de pe alte site-uri. De exemplu, noutățile de pe Flickr sau Picasa ori posturile la care ai dat share în Google Reader, pot fi publicate automat pe Facebook.

Aderă la grupuri

Să zicem că ești interesat de tot ceea ce este nou despre platforma de blogging wordpress. Aderarea la grupuri legate de acest subiect te poate ajuta să discuți cu alți pasionați și poți afla informații noi. Aceste grupuri pot fi asemănate cu un forum. În momentul în care ai o nelămurire poți posta o întrebare în speranța că un utilizator mai experimentat îți va răspunde. La fel, tu poți ajuta alți utilizatori care au nevoie de un sfat.

Fă-ți relații, citește ceea ce este relevant

Și contactele ți le poți alege pe criteriul domeniului comun de interes. Adaugă și urmărește persoane de la care ai ceva de învățat pe domeniul care te interesează.

Pe Twitter poți folosi listele pentru a filtra informațiile importante. Poți urmări sute de persoane, dar dacă vrei să te concentrezi asupra ceea ce este cu adevărat important, creează o listă în care să adaugi acele persoane care îți oferă informații de interes.

În acest fel, eviți să pierzi timp pentru a citi sute de mesaje. Folosind listele pe Twitter, poți acorda atenția doar informațiilor interesante, atunci când te presează timpul.

Nu îți pierde timpul cu orice necunoscut

Pe Facebook te poți trezi că te adaugă ca prieten persoane pe care nu le cunoști și cu care nu ai nimic în comun. Aceștia, de obicei, nu urmăresc decât să ajungă la un număr mare și artificial de prieteni. Acceptând cererile unor astfel de persoane, vei ajunge să-ți inunzi feed-ul de Facebook cu mesaje inutile. Informația care nu te interesează este doar o pierdere de timp.

Fii pe fază

Uneori nu este de ajuns doar să afli o anumită informație, ci să o afli cât mai aproape de momentul publicării. Rețelele sociale sunt recunoscute pentru caracterul real-time al fluxului de informații. O metodă este urmărirea fluxului RSS, pentru cei care știu să folosească această tehnologie. Altă metodă este "urmărirea căutărilor" pe Twitter. Să zicem că vrei să fii la curent cu tot ceea ce este nou legat de Windows 7. În acest caz, tot ce trebuie să faci este să cauți și să salvezi căutarea după "windows 7". Astfel, vei vedea în timp real mesajele pe acest subiect.

Folosește o aplicație dedicată

De cele mai multe ori este recomandată folosirea unui program, un așa-numit client. Există asemenea programe pentru una sau pentru mai multe rețele sociale.

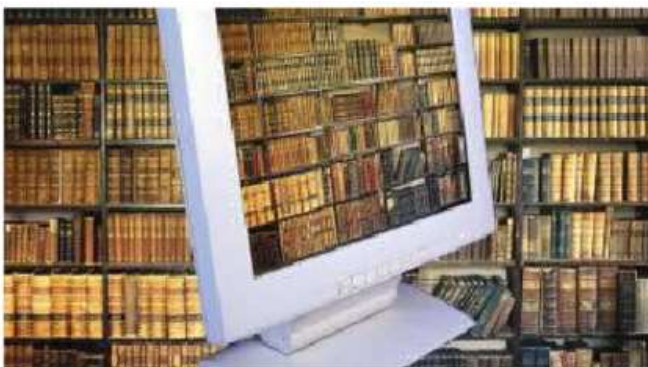


Hootsuite, client online de rețele sociale

Aceste aplicații îți oferă funcții suplimentare. De exemplu, clienții de Twitter scurtează automat link-urile, îți permit să salvezi imagini pe anumite site-uri etc.

Contrar multora, rețelele sociale nu sunt doar o pierdere de timp. Folosite inteligent, acestea se pot dovedi de un real folos atât utilizatorilor individuali, cât și firmelor. Se pornește de la scop și se caută mijloacele folositoare. De aici, fiecare poate avea propria rețetă de succes.

De la pierdere de timp, la cultură. Librărie cu milioane de cărți pe Facebook!



Isteria rețelelor de socializare a generat o pasivitate în rândul altor activități atât de iubite de copiii din vremuri apuse: lectura. Astăzi, rețeaua Facebook ocupă 99 la sută din timpul liber al oamenilor, în special al tinerilor care au uitat cum se leagă cuvintele între ele ca să poți citi. Pentru a reînsofleteși înclinația către cărți a copiilor, a fost creată o aplicație pe Facebook, practic, o librărie online cu milioane de cărți cu care poți să te lauzi la prieteni ca le-ai citit, poți să le împrumuți și să împrumuți altele noi.

Pentru a contrabalansa efectele total negative ale Internetului și mai ales ale rețelelor de socializare, într-o lume în care noua generație a uitat ce înseamnă o carte, a trebuit inventată o modalitate prin care cititul și cărțile de calitate să fie introduse în lumea virtuală a tinerilor. Așa a apărut aplicația „Cartea pe net”, ce poate fi accesată foarte ușor de toți cei care obișnuiesc să navigheze pe rețeaua de socializare Facebook.

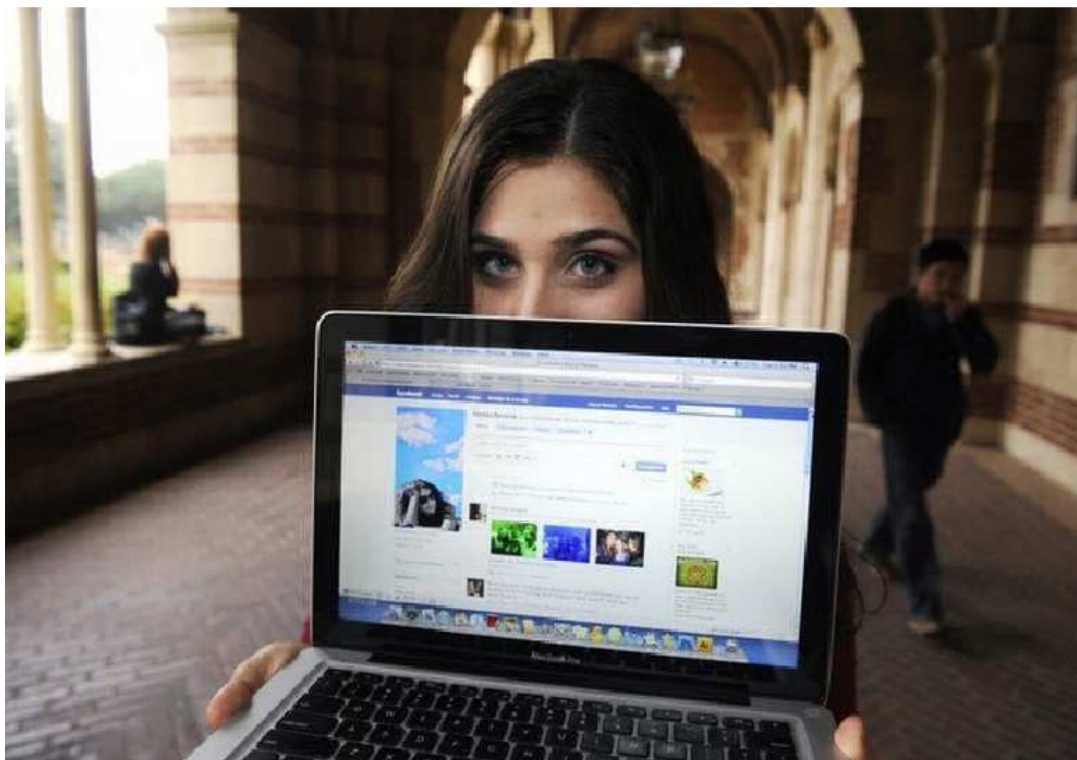
Deși în momentul de față motivele divorțurilor sunt rețelele de socializare, se încearcă o altă abordare a acestora, o variantă în care Facebook generează cultură, și nu prostie, o variantă în care adolescenții, în special, dar nu numai, să fie atrași către ocupațiile ce nu se transformă în pierdere de timp, ci în îmbogățirea vocabularului, în cunoștințe culturale și în îmbunătățirea stilului de viață.

Aplicația „Cartea pe net” oferă șansa tinerilor să arate lumii întregi că au dat startul la culturalizare. Cărțile comandate apar pe pagina de Facebook personală, și, nu doar că poți să te lauzi prietenilor cu ce citești, dar poți să devii o sursă de inspirație pentru prietenii tăi, să le împrumuți cărți și să împrumuți cărți de la ceilalți. Se creează o nouă rețea ce nu presupune doar schimb de pălăvrăgeală, ci și schimb de cultură, astfel încât ajungi să citești mult mai multe cărți decât ți-ai permite să achiziționezi.

„Cartea pe net” oferă reduceri considerabile la peste nouă milioane de volume din lumea întreagă. Partener pentru această aplicație este Book Depository, un site cunoscut pe întreg mapamondul pentru diversitatea cărților oferite, pentru prețurile reduse ce le aplică, dar mai ales pentru faptul că transportul este gratuit pentru toate comenzile, indiferent de valoare. Cartea ajunge în România printr-un angajat al Poștei Române, ce îți livrează produsul direct la ușa casei în maximum două săptămâni de la procesarea comenzilor. Plata se face prin card, procesor fiind PayPal.

Apariția unei astfel de alternative este o dovadă că Facebook poate să devină în viitor o oază de cultură sau măcar să ofere și o astfel de variantă în marea de uscături ce se găsesc la momentul actual. Știm cu toții că Facebook creează dependență, acum însă poate să creeze o dependență pozitivă, îndreptată către lucruri valoroase.

Facebook, cauză majoră pentru rezultatele slabe la învățatură?



Un studiu întreprins la Universitatea Canterbury din Marea Britanie a arătat o legătură neașteptată între Facebook și performanțele elevilor la învățatură, observate a fi invers proporționale cu popularitatea rețelei de socializare în rândul ținierilor.

Potrivit lui Milesa Cepe, student masterand la psihologie în cadrul Universității, aproximativ 40% dintre studenții care își verifică contul de Facebook între 21 și peste 31 ori pe zi au primit evaluări slabe sau chiar au picat unele din examenele date. Spre comparație, 49% dintre studenții care vizitează rețeaua Facebook în medie de câte 4 ori pe zi au obținut evaluări medii și peste medie la examene.

Studiul a fost desfășurat cu un grup de 106 elevi de liceu, 211 studenți la universitate și părinții acestora. Potrivit studiului, 93% dintre elevii de liceu și studenții obișnuiesc să viziteze rețeaua Facebook cel puțin o dată pe zi.

Totuși, studiul arată că mulți dintre elevii și studenții cu probleme la examene s-ar descurca cu dificultate indiferent de obiceiurile privind frecventarea rețelelor de socializare, pentru aceștia rețeaua Facebook fiind doar un mijloc de eliberare a stresului. În susținerea acestei afirmații îi avem pe cei 60 % dintre studenții cu rezultate bune la examene, obținute în ciuda faptului că și aceștia își verifică contul Facebook între 21 și 31 ori pe zi, sau mai des. În acest caz explicația este că elevii buni la învățătură reușesc să ducă mai repede la bun sfârșit activitățile legate de școală, iar vizitele în rețeaua Facebook sunt asociate cu activitățile de recreere din timpul liber.

Potrivit lui Richard Edmundson, directorul Universității, accesul elevilor la rețeaua Facebook în timpul orelor de curs ar trebui restricționat, însă măsura este dificil de pus în practică. Cu toate acestea, Edmundson admite că vizitele dese în rețeaua Facebook sunt o cauză improbabilă pentru rezultatele slabe la învățătură, ci mai degrabă o consecință a lipsei de interes pentru învățat.

RETELE DE SOCIALIZARE

Patologic. Dependența de rețelele de socializare de pe internet a fost inclusă de Asociația Americană de Psihiatrie în rândul bolilor mentale

Pericolul din spatele Facebook

Pentru mulți tineri, rețeaua de socializare Facebook a devenit o problemă serioasă în momentul în care „și-au mutat” întreaga viață în mediul virtual. Psihoterapeuții susțin că este vorba despre o dependență care poate distruge viața reală a individului.

La începutul acestui an, Asociația Americană de Psihiatrie (A.P.A) a nominalizat noi forme de dependență pentru a fi introduse în ediția a cincea a DSM (Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders), printre care și dependența de internet, și, în particular, cea de Facebook, care are aproape 500 de milioane de membri în toată lumea.

Această rețea de socializare permite o formă de comunicare neîntreruptă, pe când e-mail-ul, spre exemplu, e limitat. De aici și senzația utilizatorului că, în măsura în care nu intră frecvent pe contul său de Facebook, pierde firul și asta îl frustrază. De asemenea, îi dă utilizatorului iluzia apropierii, proximității. Astea ar fi avantajele, în opinia pasionaților.

Tot ei îi văd și punctele slabe. Faptul că nu permite o ierarhizare a informației, nu poți discerne ce e adevărat sau nu, iar specialiștii identifică drept un posibil efect al utilizării frecvente și scăderea capacității de concentrare. Altfel spus, setat la ritmul cu care se succed postările pe Facebook, te infantilizezi în viața reală.

Loredana Dumitrașcu apreciază despre sine că are o anumită dependență de Facebook, ceea ce a îndemnat-o să își facă și lucrarea de dizertație la masterul de Psihoterapie pe care l-a urmat tocmai pe subiectul dependenței de rețelele de socializare. Intră pe Facebook în fiecare zi și este primul lucru pe care îl face atunci când deschide calculatorul. Are aproximativ 800 de prieteni, dintre care mulți necunoscuți pe care i-a adăugat în urma diverselor activități în rețea. În opinia sa, utilizarea Facebook îmbunătățește comunicarea prin faptul că poți păstra legătura cu persoane cunoscute aflate în alte colțuri ale lumii, dar și cu persoane pe care în viața reală e puțin probabil că le-ai fi putut întâlni. În opinia tinerei, un avantaj al Facebook ar fi faptul că nu e nevoie



de simultaneitate. Poți posta ceva, te culci și când te trezești găsești reacțiile la postarea ta și poți continua tot așa. Psihoterapeutul Cristiana Haica explică însă că, dacă ai foarte mulți prieteni pe Facebook, acest fapt nu te va face un mai bun comunicator, ci, cel mult, un abil „controlor de trafic” al mesajelor virtuale, iar dacă ești foarte dedicat acestui mod de a relaționa, este clar că nu mai ai timp pentru comunicarea „face to face” și vei deveni din ce în ce mai incapabil de a menține o relație în lumea reală. „Regulile sunt foarte diferite în cele două lumi, iar creșterea abilităților de comunicare și a frecvenței de relaționare în una dintre ele face ca relaționarea în cealaltă să fie proporțional mai mică.” Psihoterapeutul mai susține că dependența de internet, inclusiv cea de Facebook, se tratează ca orice adicție, dar este foarte dificil deoarece sevrajul este destul de greu de tolerat.

Să cheltuiești bani virtuali

Loredana joacă anumite jocuri sociale și, implicit, are nevoie de vecini, de aceea i-a adăugat în listă. „Sunt persoane din toată lumea cu care comunic și pe alte teme, în afara jocului. N-aș spune însă că aceste persoane pe care le-am cunoscut astfel mi-au devenit cunoștințe și în viața reală”, spune Loredana. Limita dintre dependență și comunicare, crede tânăra, este stabilită în felul în care îți afectează viața. Iar ei i-a afectat viața în sensul că a ales să-și facă o dizertație pe tema asta. Dacă o zi nu are acces la internet, pe seară deja devine nerăbdătoare să vadă ce s-a mai întâmplat în rețea. Cum ar descrie Loredana Farmville-ul? „E un joc calm, nu trebuie să te lupți pentru teritoriu și nu necesită să fii la un anumit moment în joc. De fapt, ai o gospodărie virtuală. Ideea acestui joc este să ai un anumit număr de prieteni, care să fie vecinii tăi - vecini de fermă, de plantație. Tu îi vizitezi, și vizitându-i obții puncte și bani și cu banii aceia îți poți cumpăra diverse tipuri de case, decorațiuni, legume etc.”, explică Loredana. Satisfacțiile pe care le dă jocul sunt în opinia Loredanei faptul că ai niște rezultate-spre exemplu s-au copt roșiile și ai câștigat niște bani pe care poți apoi să-i cheltuiești. „Iar senzația pe care o ai când cheltui bani într-un joc virtual este identică cu cea pe care o ai când cheltui bani în viața reală.” Atunci când dorești însă ceva mai exclusivist în Farmville, cum ar fi o casă cu piscină, e nevoie să introduci în joc și bani reali. Ea a ajuns la nivelul 41 al jocului, în prezent cea mai avansată persoană atingând nivelul 90. Tânăra spune că în perioada în care a lucrat pentru dizertație sau teza de doctorat a lăsat jocul deoparte, însă și-a lăsat pământul arat, ca să nu se usuce. Loredana crede că Farmville îți dezvoltă o anumită responsabilitate. „Spre exemplu, dacă îți cumperi un câțel, îl cumperi cu bani virtuali, dar trebuie să intri timp de 14 zile să îi și dai de mâncare pentru că altfel dispăre.”

Căsătorie pe Facebook

Și Cristina Al-Ali este o utilizatoare a Facebook-ului, rețea de socializare care i l-a adus aproape și pe viitorul soț. „Am găsit cel mai potrivit om pentru mine pe Facebook. Pur și simplu i-am văzut din întâmplare poza, mi-a plăcut, i-am dat «Add» și de atunci am început să vorbim. Am descoperit pe parcurs că semănăm foarte mult. În februarie 2009 ne-am găsit pe Facebook, în aprilie 2009 ne-am logodit și am vrea să ne căsătorim anul acesta”, spune Cristina. Care sunt avantajele Facebook pentru Cristina? „Nu cred că voi mai trimite vreodată vreă poză într-un plic, spre exemplu, iar aici diferențele cantitative sunt evidente: pe Facebook pot arăta prietenilor albume întregi. Pe de altă parte, cred că modul în care comunicăm acum prin intermediul acestor rețele este mult mai nuanțat, mai detaliat. Oamenii pot vedea în timp real ce articol ai citit și ce ți-a plăcut, ce părere ai despre diferite știri sau situații, poți fi la curent cu noutățile legate de toate domeniile/formațiile/grupurile care te interesează”, susține Cristina. Tânăra explică și mai detaliat de ce utilizarea Facebook-ului îi vine mânușă. „Eu sunt un om cu mici dificultăți de comunicare și cu vagi capacități de socializare. Am senzația că un site de genul Facebook îmi oferă un scut și o șansă mai mare de a mă exprima ceva mai relaxat decât în viața reală.” Cristina a devenit rapid și o pasionată de Farmville. „Atunci când jucam era foarte plăcut să îmi văd grânele crescând, să îmi pot aranja ferma după cum aveam chef. Era un fel de loc al meu în care abia așteptam să ajung dimineața.” Psihoterapeutul contact de RL descrie dependentul de Facebook drept persoana care exagerează în utilizarea acestei rețele: fie este mai superficială în relațiile „reale”, fie nu are timp sau dispoziție sufletească pentru astfel de relații, fie este destul de nesatisfăcut de relațiile din lumea adevărată.

„Stima de sine este mai scăzută”

Cătălin Ionete este un utilizator Facebook ceva mai rezervat. Are 170 de prieteni în listă, cu care se vede în proporție de 80% și în viața reală. „Pentru mine, faptul că oferă posibilitatea menținerii unor relații care altfel s-ar dizolva, mai ales în cazul unor persoane pe care le cunoști «pe fugă», mi se pare un avantaj.

Poate uneori e prea mult sau nu am chef să scriu un e-mail -pentru un e-mail ai nevoie de o motivație mai «serioasă» -, dar orice fel de interacțiune pe Facebook poate avea ceva din gratuitatea unui joc și, în general, ne place să ne jucăm. De asemenea, pe Facebook poți să-ți alegi cea mai bună poză sau, eventual, una prelucrată în Photoshop, în realitate tipul ăsta de management al imaginii e mai greu. Personal, un avantaj semnificativ e că pot să-mi promovez un blog nou pentru care nu am găsit altă modalitate de promovare." Cât despre Farmville, nu joacă și nici nu înțelege ce vād unii în jocul ăsta, nu este tentat să încerce. Una peste alta, nu găsește însă riscuri pentru utilizarea Facebook. „Probabil doar persoanele cu o stimă scăzută de sine sunt mai predispuse pericolului de a-și altera relațiile din viața reală din cauza rețelelor de socializare", e de părere Cătălin.

Dacă o întrebi despre viitorul Facebook-ului, Loredana este de părere că fenomenul va lua amploare. „Mă gândesc că în viitor nu vor fi doar status-uri și poze și mulți oameni vor posta live. Încă nu se folosește opțiunea de video foarte mult. Este youtube, dar posibilitatea asta de a fi în același timp în cele două lumi - reală și virtuală - mi se pare un lucru interesant și de mare viitor." Și Cătălin Ionete consideră că Facebook va mai fi popular multă vreme. „Aș zice că vreo 5 sau 10 ani Facebook-ul va mai fi trendy, până când vreo inovație tehnologică o să-l pună în umbră. Dacă nu cumva Facebook va încorpora inovația respectivă, asigurându-și astfel supraviețuirea." În același timp, Cristina crede că Facebook va deveni unicul suport al vieții noastre sociale long-distance.

„Dependența de Facebook, o formă de comportament online compulsiv"

Hilary Betts este unul dintre terapeuții din Marea Britanie care tratează cazuri de dependență de internet, inclusiv de Facebook, în cadrul clinicii The Priory Group. Betts consideră că utilizarea excesivă a Facebook-ului poate duce la izolare, degradarea relațiilor de familie, distrugerea carierei și chiar la ruinare financiară.

RL: Cum ați descrie dependența de Facebook, prin ce se particularizează?

Hilary Betts: Vă pot da o definiție a dependenței. Este o relație patologică cu o substanță sau un comportament care duce la consecințe nocive și continuarea folosirii substanței ori a comportamentului indiferent de aceste consecințe. Consider dependența de Facebook a fi o formă de dependență de media și o formă de comportament online compulsiv. Internetul oferă o arenă seducătoare pentru această dependență.

RL: Cum influențează acest tip de dependență viața socială și personală a unei persoane?

H.B.: Această dependență poate fi izolantă și nonrelațională. Poate avea consecințe nocive asupra relației persoanei respective cu propria familie. Poate distruge căsniciile, poate duce la pierderea carierei și la ruinare financiară.

RL: Sunt femeile mai predispuse la acest tip de dependență decât bărbații?

H.B.: În opinia mea, da. Și asta, din cauza numărului mare de femei co-dependente sau dependente de dragoste și care simt nevoia de căldura generată de interacțiunea de pe rețelele de socializare.

RL: Cât despre copiii, cât sunt ei de predispuși la acest tip de dependență ?

H.B.: Copiii încep să devină dependenți de la vârste tot mai fragede. De la substanțe cum ar fi cannabisul la gumă și, de asemenea, la dependențe comportamentale cum ar fi dependența de jocuri. Efectele pot fi: izolarea socială, anomia, interpretarea greșită a relațiilor interumane, dificultăți de relaționare sau tulburări psihice.

De ce ar trebui ca persoanele în vârstă să folosească Facebook? O nouă cercetare oferă răspunsul



Persoanele cu vârste mai mari de 65 de ani ar trebui să folosească site-ul de socializare Facebook dacă doresc să-și îmbunătățească capacitățile cognitive, arată un nou studiu.

O cercetare efectuată la Universitatea din Arizona a arătat că persoanele cu vârste mai mari de 65 de ani care au participat la studiu și care au învățat să folosească rețeaua de socializare au obținut o creștere cu 25% a rezultatelor în testele de memorie după ce au scris zilnic pe Facebook timp de opt săptămâni.

În schimb, persoanele care au scris într-un jurnal online ce nu oferea și o funcție de socializare nu au observat o îmbunătățire în testele de memorie.

Cercetătorii afirmă că rețeaua de socializare Facebook ar putea fi o metodă care să permită persoanelor în vârstă să rămână active social și implicate în viața comunității, ceea ce joacă un rol esențial în conservarea abilităților mentale la vârste înaintate.

Rețeaua de socializare menține creierul activ prin oferirea unui flux continuu de informații de la prieteni ce trebuie să fie procesate, ceea ce face ca informațiile mai vechi să necesite stocarea, fie ștergerea din memorie, explică cercetătorii.

Astfel, folosirea Facebook duce la menținerea unor capacități precum „memoria de lucru”, denumire ce desemnează capacitatea noastră de a stoca și de a utiliza mai multe informații în același timp, de exemplu atunci când urmăm un set de instrucțiuni sau când facem calcule în minte.

În cadrul acestui studiu, cercetătorii de la Universitatea Arizona au solicitat celor 14 participanți cu vârste cuprinse între 68 și 91 de ani să devină prieteni pe Facebook și să posteze în fiecare zi ceva nou, timp de opt săptămâni.

Alte 14 persoane de vârsta a treia au scris într-un jurnal online postări zilnice similare ca lungime celor de pe Facebook, care nu erau însă împărtășite cu nimeni altcineva, iar persoanele din cel de-al treilea grup nu au folosit niciunul din aceste două site-uri.

Testele de memorie efectuate după 8 săptămâni au relevat că persoanele care folosiseră Facebook obținuseră un scor cu 25% mai mare decât în cadrul testelor de la începutul studiului, pe când persoanele din celelalte două grupuri nu observaseră îmbunătățiri.

Janelle Wohltmann, doctorandul care a coordonat acest studiu, a prezentat rezultatele preliminare în

cadrul întâlnirii anuale a International Neuropsychological Society.

„Sunt dovezi ce atestă că atunci când menținem creierul implicat, învățând competențe noi și nu doar relaxându-ne la bătrânețe, duce la o performanță cognitivă îmbunătățită. Învățând să folosească site-ul Facebook, persoanele în vârstă ajută la construirea unei «rezerve cognitive» ce protejează împotriva declinului cognitiv și amână schimbările de funcționare a creierului ce sunt asociate vârstei înaintate”, a concluzionat cercetătoarea.