

## فيسبوك والسعادة.. دراسة تكشف السر



«أجابت دراسة أُجريت مؤخراً عن سؤال لطالما حيّر الملايين في جميع أنحاء العالم من مستخدمي مواقع التواصل الاجتماعي، لا سيّما فيسبوك، وهو: هل التوقف عن استخدام فيسبوك يقود إلى السعادة؟

وكشفت الدراسة أن استخدام فيسبوك بشكل يومي يقود المستخدم إلى التعاسة، وأنّ التقليل من هذا الاستخدام، وحتى الابتعاد عن هذه مثل المواقع، يزيد مستوى السعادة.

في المقابل، أكّدت الدراسة أن الابتعاد عن مواقع التواصل الاجتماعي يؤدي إلى تراجع المعرفة والمعلومات، خصوصاً في المجال الإخباري والأحداث المحلية والإقليمية الجارية.

وبحسب الدراسة، فإنّ تعليق المستخدمين لحساباتهم على فيسبوك وعدم استخدام هذا الموقع لمدة شهر، يمكن أن يحسّن حياة المستخدمين الشخصية والذهنية والنفسية.

وهدفت الدراسة التي أجراها باحثون من جامعتي نيويورك وستانفورد، إلى دراسة تأثير التوقف عن استخدام فيسبوك ومواقع التواصل الاجتماعي الأخرى على سلوك المستخدم وحالته الذهنية.

وشملت الدراسة، التي جاءت بعنوان «التأثير الصحي لوسائل التواصل الاجتماعي» 2844 مستخدماً أميركياً ممن يستخدمون الموقع 15 دقيقة على الأقل يومياً.

وبيّنت أنّ تعطيل صفحة الفيسبوك وإبطال تفعيلها بين المشاركين في الدراسة، التي أُجريت عام 2018، أدّى إلى زيادة في الأنشطة البعيدة عن الإنترنت، مثل زيادة التفاعل الاجتماعي الشخصي مع الأُسرة والأصدقاء.

ومن الأنشطة الأخرى التي قام بها أفراد عينة الدراسة، مشاهدة التلفزيون سواء بصورة منفردة أو مع آخرين، كأفراد العائلة والأصدقاء.

وأظهرت نتائج الدراسة تحسّناً واضحاً في الصحّة النفسية مع المزيد من الشعور بالسعادة، عبر تقليل مستويات الاستقطاب السياسي، خصوصاً وأزّتها جاءت قبل فترة الانتخابات النصفية في الولايات المتحدة.

غير أنّ الابتعاد عن مواقع التواصل الاجتماعي أدّى بالمقابل إلى تراجع المعرفة والمعلومات بشأن الأحداث الجارية، وفقاً لما ذكرته صحيفة الإندبندنت البريطانية.

وتوصّل الباحثون إلى أنّ المستخدمين الذين يعطلون صفحاتهم وحساباتهم على فيسبوك يصبحون أكثر إصراراً وثباتاً على تقليل استخدامهم للتطبيق بعد التجربة.

من جهته، قال متحدّث رسمي من فيسبوك، مُعلّقاً على هذه الدراسة، في صحيفة واشنطن بوست الأميركية: «إنّ فرق عمل الشبكة تعمل الآن على تعزيز الصلات المهمّة والحيوية عبر منصاتنا المختلفة» وأضاف أنّ: «هذه مجرد دراسة واحدة تناولت هذا الموضوع تحديداً، ولا يجب النظر إليها أبعد من ذلك.» ▶