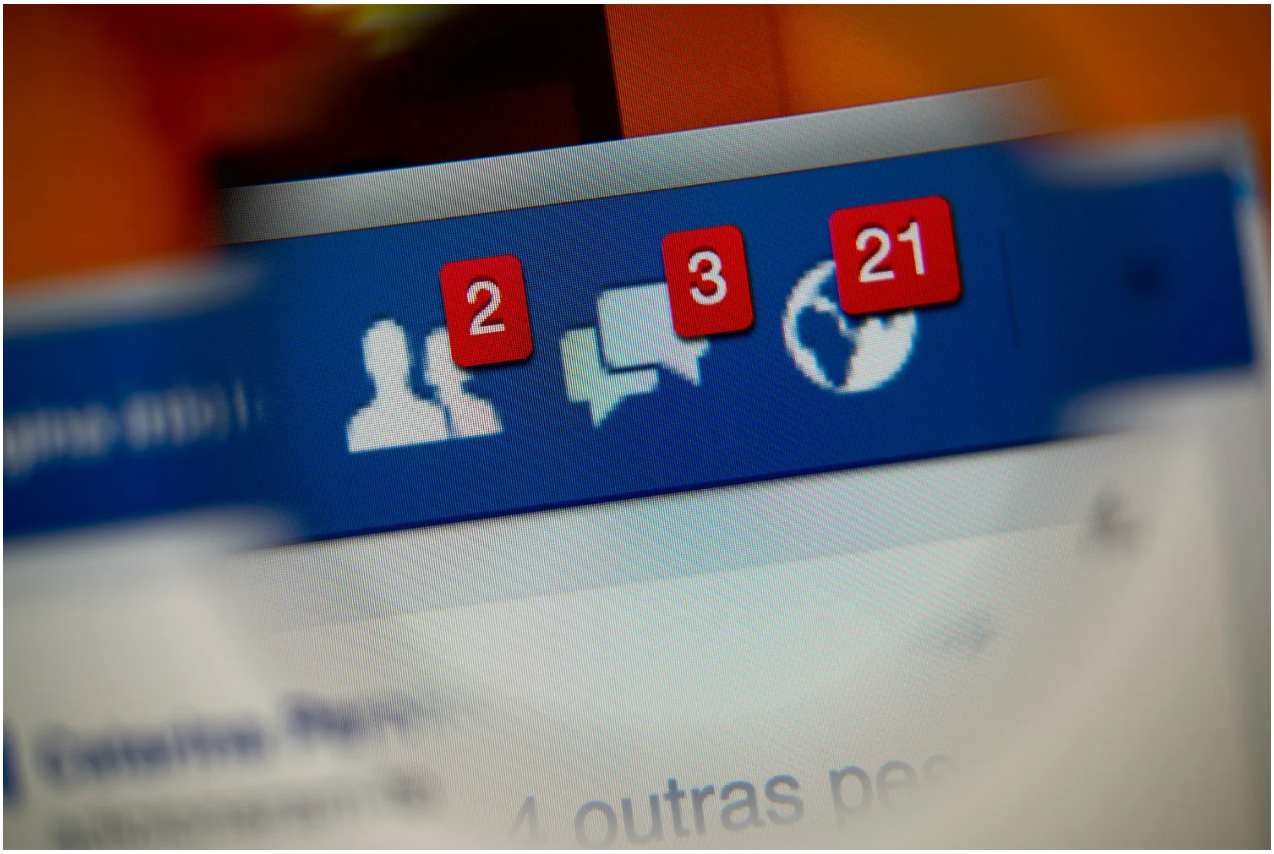
دراسة علمية: الإقلاع عن فيسبوك يجعلك أكثر سعادة



تبعًا لميك ويكينغ، الرئيس التنفيذي لمعهد بحوث السعادة، فإن الفيسبوك هو عبارة عن منطقة يتقاذف فيها الجميع إما الأخبار السارة والمشرقة بشكل مستمر، أو منظور الحياة الأكثر رمادية الذي يطل عليه كل يوم من نافذة حياته.

لمعرفة كيف يمكن لوسائل التواصل الاجتماعي، وخاصة الفيسبوك، أن تؤثر على إحساسنا بالرفاه، أجرى معهد بحوث السعادة دراسة شملت 1095 شخصًا من مستخدمي الفيسبوك، حيث كان 94% منهم يقومون بتصفح الفيسبوك كجزء من روتين حياتهم اليومية، وكان 86% من الذين يتصفحون الأخبار على الفيسبوك بشكل دائم، و78% من الذين يستخدمون الفيسبوك لمدة 30 دقيقة أو أكثر في اليوم الواحد.

قام الباحثون بانتقاء المشاركين في دراستهم تبعًا لأنماط استخدامهم للفيسبوك، ومن ثم قاموا بتقسيمهم إلى مجموعتين لإجراء تجربة امتدت لفترة أسبوع من الزمن، حيث طلب الباحثون من المجموعة الأولى (المجموعة الضابطة) الاستمرار في استخدام الفيسبوك بذات الطريقة التي كانوا يفعلونها عادة، في حين طلبوا من مجموعة الأخرى (المجموعة المقارنة) عدم استخدام الفيسبوك لمدة أسبوع كامل.

في نهاية الأيام السبعة، أشار 88% من المشاركين في المجموعة المقارنة (أي الذين تخلوا عن استخدام الفيسبوك) بأنهم شعروا بالسعادة مقارنة مع 81% من المشاركين في المجموعة الضابطة، كما ذكر المشاركون في المجموعة المقارنة أيضًا بأنهم كانوا يشعرون بالحماس بشكل أكبر وبأنهم لم يعودوا يضيعون الوقت كما كانوا سابقًا، وشعروا وكأنهم بدأوا يستمتعون بالحياة أكثر.

من جهة أخرى، كان الأشخاص في المجموعة الضابطة (الذين بقوا متصلين مع الفيسبوك) أكثر عرضة بـ55% للشعور بالتوتر، صعوبة في التركيز، والشعور بالوحدة، وهذا ما جعل الباحثين يستنتجون بأن الإحساس بتلك المشاعر السلبية كان على الأغلب نتيجة للإحساس بالحسد الناتج عن تصفح الفيسبوك.

ذكرت الدراسة أن 5 من أصل 10 أشخاص يشعرون بالحسد لرؤيتهم للتجارب المذهلة التي يشاركها الآخرون على الفيسبوك، وأن 1 من كل 3 أشخاص يحسد سعادة الأشخاص الآخرين على الفيسبوك، وأن 4 من أصل 10 أشخاص يحسدون النجاح الظاهر للآخرين على الفيسبوك.

كان الهدف الأساسي من هذه الدراسة تسليط الضوء على الجوانب السلبية التي تنجم عن المقارنات الاجتماعية، وكيف ينبغي لنا أن نكون واعين لكيفية تأثير الفيسبوك ووسائل التواصل الاجتماعي على كيفية تقييمنا لحياتنا، لذلك، فبدًلا من الاعتماد على الفيسبوك لمراقبة الآخرين ومحاولة معرفة أخبارهم الجيدة والشعور بالانزعاج نتيجة لذلك، فلنحاول قضاء وقت أقل في تصفح الفيسبوك، ولنركز على بناء سعادتنا الخاصة.

رابط المقال: https://www.noonpost.com/9413/