

دراسة دنماركية: الإقلاع عن "فيسبوك" يزيد السعادة



الأربعاء 11 نوفمبر 2015 12:11 م

خلصت دراسة دنماركية إلى وجود آثار سلبية لشبكة "فيسبوك" على شخصية مستخدميها، تتعلق خصوصا بنقص التركيز والاضطراب في الحياة الاجتماعية، مشيرة إلى أن أشخاصا عاشوا لأسبوع من دون استخدام هذه الشبكة الاجتماعية كانوا أكثر سعادة من الآخرين.

وقال ميك ويكينغ، مدير معهد البحوث بشأن السعادة الذي أجرى هذه الدراسة على عينة من 1095 شخصا في الدنمارك: "إننا اخترنا فيسبوك لأنه أكثر الشبكات الاجتماعية انتشارا لدى أفراد كل الفئات العمرية".

وقسم هؤلاء الأشخاص إلى مجموعتين متساويتين، أولاهما ضمت أشخاصا استمروا في استخدام "فيسبوك" في حين امتنع أفراد المجموعة الثانية التي أطلق عليها اسم المجموعة "العلاجية" عن القيام بهذا الأمر.

وبعد أسبوع، أبدى الأشخاص الذين لم يستخدموا فيسبوك رضاهم بدرجة أكبر عن حياتهم. وقال 88% من هؤلاء إنهم "سعداء" في مقابل 81% لأعضاء المجموعة الثانية. وقال 84% إنهم ينظرون بتفاؤل إلى الحياة مقابل 75% في المجموعة الثانية، و12% فقط قالوا إنهم غير سعداء في مقابل 20% لدى الأشخاص المتصلين بالشبكة الاجتماعية.

وفي نهاية التجربة، اعتبر أعضاء المجموعة العلاجية أنهم عاشوا حياة اجتماعية أكثر غنى، كما أنهم واجهوا صعوبات أقل في التركيز، في حين بقيت هذه المستويات على حالها لدى أفراد المجموعة الأخرى.

وقال معدو الدراسة، إنه "عوضا عن التركيز على ما نملكه، فإن لدينا ميلا مع الأسف إلى التركيز على ما يملكه الآخرون".

وأكد هؤلاء في هذا الإطار أن مستخدمي "فيسبوك" يواجهون خطرا بنسبة 39% في أن يشعروا بأنهم أقل سعادة من أصدقائهم.

وتظهر استطلاعات للرأي أن الدنماركيين من أكثر الشعوب سعادة في العالم.