

## دراسة-تؤكد-بعيد-عن-فيسبوك-بعيد-عن-الكآبة



خلصت دراسة جديدة شملت الآلاف من مستخدمي فيسبوك الشباب إلى أن الاستغناء عن شبكة التواصل الاجتماعي يجعل الناس أقل اكتئاباً وأكثر إنتاجية وأفضل تعاملًا مع المال.

وقارن الباحثون بين أنشطة أكثر من 1750 طالبا من الطلاب الجامعيين في الولايات المتحدة في عام 2017، ممن ابتعدوا عن فيسبوك لمدة أسبوع أو ظلوا على منصة التواصل الاجتماعي.

Experimental Economics ونشرت الدراسة - التي تحمل عنوان "الأثار الاقتصادية لفيسبوك" - في مجلة الاقتصاد التجريبي

كما وجد الفريق أن الابتعاد عن الشبكة الاجتماعية تسبب في استهلاك الناس لأخبار أقل عموماً، لكنه أيضاً قلل من وعيهم بالأخبار المزيفة وغير السائدة.

في الإكوادور وزملاؤه 1765 طالبا يستخدمون Universidad de las Américas من جامعة Roberto Mosquera ودرس الخبير الاقتصادي، روبرتو موسكيرا الأيركية Texas A&M فيسبوك في جامعة

إنتاجية أكثر

وقسم الباحثون المشاركون إلى مجموعتين، إحداهما ابتعدت عن فيسبوك لمدة أسبوع، بينما استمرت المجموعة الأخرى في استخدام المنصة ضمن الفترة نفسها. ووجدوا أن الطلاب الذين توقفوا عن استخدام فيسبوك كانوا أكثر إنتاجية، وأبلغوا عن شعورهم بأنهم أقل اكتئاباً، وانخرطوا في أنشطة صحية.

إلى ذلك، أوضح الباحثون أن الشبكة الاجتماعية لها تأثيرات كبيرة على جوانب مهمة من الحياة لا تتعلق مباشرة ببناء ودعم الشبكات الاجتماعية.

كما سأل الباحثون المتطوعين عن المبلغ الذي يريدون الحصول عليه كتعويض عن التخلي عن فيسبوك لمدة أسبوع واحد، ووجدوا في المتوسط أن المشاركون اعتبروا أن أسبوعاً واحداً على فيسبوك يساوي 67 دولاراً - وهو جزء كبير من الميزانية الأسبوعية للطلاب العادي.

وإزدادت هذه القيمة بنسبة تقارب 20 في المئة بعد أسبوع من الابتعاد عن المنصة، ويشير الباحثون إلى أن هذا القيمة المتزايدة نموذجية لعلاقة الإدمان بالمنصة

وإلى جانب الآثار الصحية والمالية، فقد وجد الباحثون أيضا أن المشاركين الذين أخذوا استراحة من منصة التواصل الاجتماعي يستهلكون أيضا أخبارا أقل. وقالوا إن تقييد الشبكة الاجتماعية الأكبر عالميا قلل من استهلاك الأخبار ولا يستعيز المشاركون بمصادر أخبار أو منصات تواصل اجتماعي أخرى عندما يبتعدون عن فيسبوك لفترة قصيرة من الوقت

كما ذكر روبرتو موسكيرا وفريقه أن الطلاب الذين تركوا موقع فيسبوك أصبحوا أقل وعيا بمصادر الأخبار ذات التوجهات السياسية "المتقلبة، وأضافوا" لا يوجد تأثير علي الوعي الإخباري من المصادر الرئيسية

وأضاف أن هذا الاكتشاف يشكل دعما للدراسات السابقة التي ذكرت أن فيسبوك يمكن أن تكون بمثابة قناة مهمة لمصادر الأخبار غير السائدة والمزيفة