

تحذير: فيسبوك قد يضعف الإحساس بالزمن



الأحد 12 فبراير 2017 03:02 م

الدراسة أجراها باحثون بمركز علم الأعصاب الإدراكي والمعرفي، بجامعة كينت في المملكة المتحدة، ونشروا نتائجها اليوم الأحد، في دورية "علم النفس الاجتماعي التطبيقي".

وأوضح الباحثون أن "تصفح فيسبوك خاصة، وشبكة الإنترنت عامة، يؤثر بشكل كبير على مفهومنا وتقديرنا للوقت، وقد يؤدي إلى ضعف إحساسنا بالزمن".

للوصول إلى نتائج الدراسة، تابع الباحثون 44 من البالغين، وعرضوا عليهم مجموعة من الصور، بوسائل مختلفة، عبر فيسبوك خاصة، والإنترنت عامة، ثم صوراً تقليدية مطبوعة.

وقام الباحثون بحساب الوقت الذي قضاه المشاركون مع كل صورة على حدة، ووجدوا أن المشاركين مكثوا وقتاً أكبر يتصفحوا كل صورة على حدة، عبر فيسبوك والإنترنت قبل أن ينتقلوا إلى الصورة التالية، بالمقارنة مع الصور التقليدية.

وكانت دراسات سابقة كشفت أن الاستخدام المنتظم لشبكات التواصل الاجتماعي وعلى رأسها فيسبوك يمكن أن يؤثر سلباً على المشاعر، ويدعم الشعور بالكآبة.

وأضافت أن استخدام الأجهزة اللوحية في تصفح الإنترنت ووسائل التواصل الاجتماعي خلال أوقات الدراسة، يؤثر سلباً على تفوق الطلاب، عبر تقليص الدرجات التي يحققونها في الاختبارات.

وأشارت إلي أن إفراط الشباب في الدخول على حساباتهم عبر وسائل التواصل الاجتماعي، من هواتفهم المحمولة، يجعلهم أكثر عرضة للإصابة باضطرابات النوم.

كما أن الضوء الأزرق الذي يخرج من شاشة الهاتف، قد يتسبب في إحداث مشاكل خطيرة للصحة البدنية والعقلية للمستخدمين.