



إِحصائيات حَوْلَ الفيسبوك

٩٤ في المائة	من مُستَخدمِي الفيسبوك يَدْخُلون الموقعَ يومياً.
٨٦ في المائة	من مُستَخدمِي الفيسبوك يَتصفَّحون الأخبار.
٧٨ في المائة	من مُستَخدمِي الفيسبوك يستعملونه لمدَّة ٣٠ دقيقة أو أكثرَ يومياً.
٦٩ في المائة	من مُستَخدمِي الفيسبوك يفضِّلون نشرَ صورٍ عليه عن أشياءٍ مهمَّةٍ لديهم.
٦١ في المائة	من مُستَخدمِي الفيسبوك يُحِبُّون أن ينشروا جوانبَ حَسَنَةً عليه.

قام باحثون بإجراء تَجْرِبَةٍ على أكثر من ١٠٠٠ شخص، بهدف معرفة تأثير اسْتِخْدَام الفيسبوك في العافية الشخصية. شارك ١٠٩٥ شخص في التجربة؛ وقد طُلِبَ منهم تَقْيِيمُ حياتهم على مستوياتٍ مختلفة؛ ثُمَّ جرى توزيعُهم عشوائياً على مجموعتين: مَجمُوعة مراقبة (أي مجموعة شاهِدة، حي تستمرُّ هذه المجموعة في استخدام الفيسبوك كالعادة)، ومجموعة مَعْنِيَّة (حيث تَمْتَنع هذه المجموعة عن استخدام الفيسبوك مدَّة أسبوعٍ كامل). وبعدَ أسبوع، جرى سَؤالُ كلِّ منهما حَولَ تَقْيِيمِ حياتهم من جديد.



بعد أسبوعٍ من الانقطاع عن استخدام الفيسبوك، ذكرت المشاركون من المجموعة الثانية تحسُّناً ملحوظاً في مستوى رضاهم عن الحياة، كما زاد نشاطهم وتواصلهم الاجتماعي الحقيقي وسعادتهم بذلك، وأصبحت القدرة على التركيز لديهم أفضل، وقلَّ شعورهم بضيق الوقت.





في اليوم الأخير من فترة التجربة، سُئل المشاركون من المجموعتين عن حالة المزاج لديهم في هذا اليوم، فقال أفراد المجموعة الثانية الذين أخذوا استراحةً من الفيسبوك مدّة أسبوعٍ إنَّهم باتوا أكثرَ سعادةً وأقلَّ شعوراً بالحزن والوحدة بالمقارنة مع المجموعة الأولى (التي واصلت استخدام الفيسبوك).

يميل الأشخاصُ على الفيسبوك إلى أن يكونوا أكثرَ عرضةً للشدة والضيق بنسبة ٥٥ في المائة؛ كما يكونون أقلَّ شعوراً بالسعادة بنسبة ٣٩ في المائة من أصدقائهم. وبدلاً من أن يكون التركيزُ على ما يحتاج إليه الشخصُ، يصبح همُّه التركيزُ على ما لدى الآخرين.