

## التواصل الاجتماعي المباشر يعزز المزاج



إعداد: محمد عز الدين

كشفت دراسة حديثة أجراها باحثون يونانيون في جامعة جورجيا في أثينا، أن التواصل الاجتماعي المباشر يعزز من الحالة المزاجية أكثر من التواصل عبر الشاشات.

وقالت كريستينا ليكفور، الأستاذة في الجامعة والباحثة الرئيسية في الدراسة: «يستخدم الناس هواتفهم الذكية لأنها تمكنهم من الهروب من التجارب غير السارة التي يمرون بها لأنها تمنحهم حرية أن يكونوا بمفردهم، أو لأنهم لا يدركون». «أو يعطون الأولوية للفوائد المزاجية الإيجابية للتفاعل الاجتماعي المباشر».

وأضافت: «قسمنا المشاركين في الدراسة إلى أربع مجموعات، طلب من مجموعتين منهم تصنيف الخيارات من الأكثر إلى الأقل متعة، ومدى احتمالية تعرضهم لمشاعر إيجابية أو سلبية من مهمة ما، ومنحوا ثلاثة خيارات ليختاروا من بينها وهي استخدام هاتف ذكي أو الجلوس منفرداً أو التحدث إلى شخص غريب، وكان الخيار الثالث هو الأعلى قيمة عاطفية

».إيجابية عند المجموعات

وكلف المشاركون في المجموعتين الآخرين بمهام محددة للهواتف الذكية، بما في ذلك مشاهدة مقاطع فيديو، وتصفح وسائل التواصل الاجتماعي أو الرسائل النصية، والقيام بمهام أخرى، بما في ذلك التحدث أو الجلوس بهدوء

وطلب منهم الإفادة بما سيستمعون به أكثر بترتيب تنازلي، من بين مشاهدة مقاطع فيديو، والتحدث إلى شخص غريب، واستخدام وسائل التواصل الاجتماعي، والرسائل النصية والجلوس منفرداً

وأشارت النتائج إلى أن المشاركين في الدراسة كانت لديهم زيادة أعلى في الحالة المزاجية بعد التحدث إلى شخص غريب، حتى وإن كانوا يفضلون استخدام هواتفهم الذكية

"حقوق النشر محفوظة" لصحيفة الخليج. © 2024