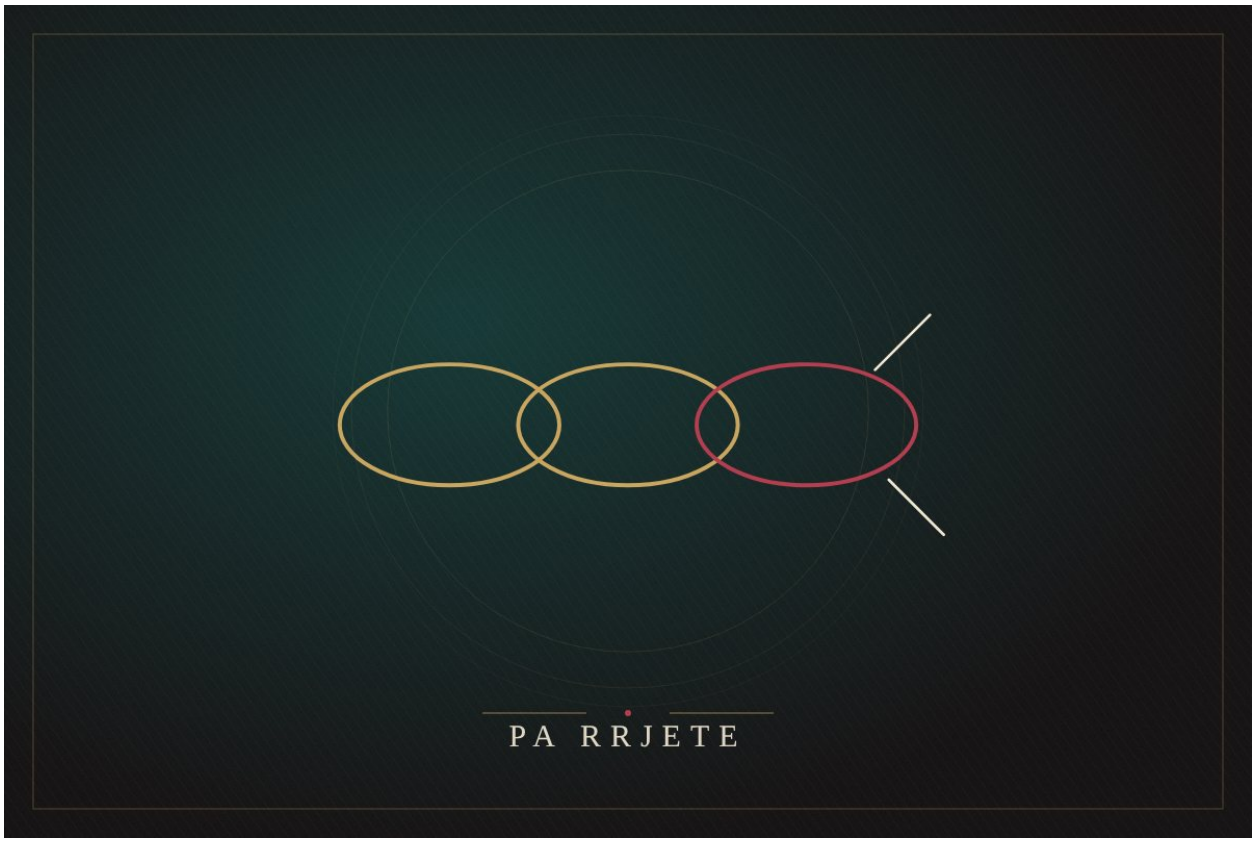
Vetëdija

Një muaj pa Facebook: çfarë ndodhi në eksperimentin me 2 700 përdorues

Studimi i Hunt Allcott-it, Matthew Gentzkow-t dhe kolegëve (2020), eksperimenti me kufizimin e rrjeteve te studentët (2018) dhe si ta rregulloni marrëdhënien tuaj me ekranin pa u larguar plotësisht

4 nëntor 2026 / 2 min lexim



Ilustrim origjinal i redaksisë lexoshpejt. Nuk është fotografi ose objekt historik.

Shumë njerëz ndiejnë se kalojnë shumë kohë në rrjetet sociale dhe se kjo nuk i bën të ndihen mirë. Por është e vështirë të dish nëse rrjetet na bëjnë më të palumtur, apo njerëzit më të palumtur i përdorin më shumë. Për ta ndarë shkakun nga lidhja, duhen eksperimente.

Eksperimenti i madh

Në vitin 2018, para zgjedhjeve të mesmandatit në Shtetet e Bashkuara, ekonomistët Hunt Allcott, Luca Braghieri, Sarah Eichmeyer dhe Matthew Gentzkow rekrutuan rreth 2 700 përdorues të Facebook-ut. Gjysma, të zgjedhur rastësisht, u paguan për ta çaktivizuar llogarinë për katër javë; gjysma tjetër vazhdoi normalisht.

Rezultatet, të publikuara në vitin 2020:

- Ata që u shkëputën fituan mesatarisht rreth **një orë në ditë**, që e kaluan më shumë me familjen, miqtë dhe televizorin.
- Raportuan një rritje të **vogël** të mirëqenies: pak më shumë lumturi dhe kënaqësi, pak më pak ankth.
- Ishin pak më pak të informuar për lajmet, por edhe pak më pak të polarizuar politikisht.
- Pas eksperimentit, shumë prej tyre e përdorën Facebook-un më pak se më parë.

Dhjetë minuta në ditë

Në një studim tjetër të vitit 2018, Melissa Hunt dhe kolegët u kërkuan studentëve universitarë të kufizonin përdorimin e Facebook-ut, Instagram-it dhe Snapchat-it në 10 minuta për çdo platformë në ditë, për tri javë. Krahasuar me grupin që vazhdoi normalisht, ata raportuan më pak vetmi dhe simptoma më të lehta depresioni, sidomos ata që ishin më të prekur në fillim. Studimi ishte i vogël, me rreth 140 studentë.

> *Rrjetet sociale nuk janë thjesht të mira apo të këqija. Por koha që u japim është kohë që nuk ua japim gjërave të tjera.*

Kufizimet

Efektet në mirëqenie ishin të vogla, dhe disa studime të tjera nuk kanë gjetur ndryshime të dukshme. Gjithashtu, rrjetet sociale kanë edhe përfitime: lidhje me të afërmit në emigracion, informacion, grupe mbështetjeje. Mënyra si i përdorim, aktive apo pasive, duket se ka rëndësi.

Si ta rregulloni marrëdhënien tuaj

1. **Provoni një javë pushim** dhe vini re si ndiheni dhe çfarë bëni me kohën.
2. **Fshini aplikacionet nga telefoni** dhe përdorini vetëm nga kompjuteri.
3. **Caktoni një kohë** në ditë për rrjetet, në vend që t'i hapni vazhdimisht.
4. **Përdorini për lidhje të vërteta:** mesazhe me njerëz që doni, jo vetëm shfletim pa

fund.

Burimet

Allcott, H., Braghieri, L., Eichmeyer, S. & Gentzkow, M. (2020). The welfare effects of social media. *American Economic Review*, 110(3), 629–676. WorldCat

Hunt, M. G., Marx, R., Lipson, C. & Young, J. (2018). No more FOMO: Limiting social media decreases loneliness and depression. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 37(10), 751–768. WorldCat

Lexoje në internet: https://www.lexoshpejt.com/artikull/nje-muaj-pa-rrjete-sociale