

مسابقه بی پایان مقایسه

حضور افراطی در شبکه‌های اجتماعی چگونه حس نارضایتی از خود را می‌سازد؟

چالش تماشای زندگی بلاگرهای دروغین

استفاده از فضای مجازی، شبکه‌های اجتماعی و دیدن استوری‌ها یا زندگی بلاگرها در اینستاگرام، امروزه اتفاقی است که به وفور و به شدت رخ می‌دهد. چیزی که متأسفانه تأثیر منفی زیادی بر زندگی افراد، اعتماد به نفس، عزت نفس و حتی امید به زندگی آن‌ها می‌گذارد. درواقع، فرد، با مشاهده محتوای اینستاگرام واقعیت زندگی خود را با زندگی وپترین شده و دروغین بلاگرها مقایسه می‌کند و در مرحله بعد درصد د این برمی‌آید که به هر طریق ممکن سبک زندگی خود را به این نمای دروغین نزدیک کند.

پیش به سوی افسردگی و ناامیدی

میزان بالای عمل‌های غیرضروری زیبایی، بوتاکس و پیکرتراشی، همه، گویای این تأثیرپذیری از فضای مجازی است. فرد با دیدن تصاویر زیباسازی شده و فیلترشده دیگران در فضای مجازی نسبت به ظاهر خود حس ناخوشایندی می‌گیرد و خود این حس در آن‌ها احساسات منفی دیگری را مثل بی‌کفایتی، کاهش اعتماد به نفس، نارضایتی از ظاهر و بدن و همچنین افسردگی و ناامیدی رادری دارد.

قشر نوجوان در پی کشف خود و در معرض خطر

این تأثیرپذیری در همه افراد یکسان نیست. برخی افراد به دلیل اینکه از عزت نفس و اعتماد به نفس خوبی برخوردار هستند کمتر از این موضوع تأثیر می‌پذیرند. عوامل دیگری مثل جنسیت، سن، میزان خودباوری، خودآگاهی، سطح تحصیلات و فرهنگ نیز در شدت تأثیرپذیری از این مقوله مؤثر است. مثلاً تأثیرپذیری در نوجوانان بیشتر است چون این قشر تازه در پی کشف خود هستند و به دنبال هویت‌یابی، ضمن اینکه به دلیل تغییرات هورمونی، تغییراتی ظاهری در نوجوان به وجود می‌آید و فرد به دلیل آگاه نبودن از ویژگی‌های دوره نوجوانی نسبت به این تغییرات ناراضی است. در نتیجه هرچه بیشتر به سمت تقلید و شبیه‌سازی خود به آنچه دیده می‌رود، البته در بحث جنسیت، در چند سال گذشته، چرخه به سمت دختران و بانوان بوده است، اما امروزه این تأثیرپذیری بر پسران جوان نیز زیاد دیده می‌شود. مثل به کار بردن گوشواره بدون دانستن علت.

عواقب نظام فرزندپروری امروزی

متأسفانه در نظام فرزندپروری امروزه سبکی فرزندسالارانه به خود گرفته است و اغلب با کودکان، نوجوانان و جوانانی نازپرورده روبه‌رو هستیم و همچنین این نازپروردگی در روان‌شناسی با کاهش اعتماد به نفس، یعنی خودباوری خود، استعدادها و توانمندی‌ها و کاهش عزت نفس همراه است، جذب و تأثیرپذیری از رسانه‌های اجتماعی بیشتر شده است. پس نوجوانان و جوانان تنها مقصران این معضل نیستند، بلکه والدین هم نقش بسیار مهمی دارند. هرچه فرزندان را نازپرورده‌تری تربیت کنیم آسیب‌پذیری روحی روانی بیشتری به آن‌ها تحمیل کرده‌ایم.

اولین قدم، آگاه‌سازی و اصلاح

پس اولین قدم، اصلاح نظام فرزندپروری با آگاه‌سازی و توانمندسازی والدین است. در گام بعد، رفتن به سراغ تقویت مهارت‌هایی مثل اعتماد به نفس و عزت نفس در کودکان و نوجوانان و نهایت درمان، محدود کردن استفاده از فضای مجازی است.

تأثیرپذیری آهسته‌آهسته رخ می‌دهد

این مسئله رانیز باید در نظر بگیریم که این تأثیرپذیری آهسته‌آهسته در ذهن جوان و نوجوان و حتی افراد دیگر رخ می‌دهد. شاید شنیده باشید که اغلب در جواب می‌گویند نه، این چیزها روی ما تأثیری ندارد، اما روزی چشم باز می‌کنند که کاملاً دیگر این خود شبیه‌سازی شده‌اند و چون باز هم به دلیل نبود اعتماد به نفس، حتی با عمل‌های زیبایی هم، از آنچه هستند راضی نیستند نهایتاً به ناامیدی و گاهی خودکشی می‌رسند. زیرا آن‌ها یاد می‌گیرند آنچه را به نمایش بگذارند که با خود واقعی آن‌ها متفاوت است و هرگاه شکافی بین خود واقعی و خود نمایشی یا ساختگی ایجاد شود بحران‌ها و مشکلات روان‌شناختی ریشه می‌دانند.

ارتباط مناسب با والدین فرزندان را از خطر بازمی‌دارد

انسان سالم کسی است که به خود واقعی نزدیک باشد و خود را آن‌گونه که هست دوست بدارد. به عنوان یک روان‌شناس، معضل اصلی را در سال‌های آینده می‌بینم. آنجا که با سونامی ناامیدی و خودکشی روبه‌رو خواهیم شد. پس، از همه والدین خواهشمندم در درجه اول، فرزندپروری مناسب با سن فرزندان را فراگیرند و به آن‌ها حس دوست داشتن، مفید بودن و امنیت بدهند. آنچه فرزندان را از خطر باز می‌دارد ارتباط مناسب با والدین است. درمورد دیگر افراد، هرچه زمان استفاده از فضای مجازی مدیریت شود آسیب کمتر می‌شود. داشتن برنامه مفید روزانه اعم از کار، تفریح، مطالعه، استراحت، ورزش و... می‌تواند سلامت جسم و روان را هم زمان برآیدمان به ارمغان بیاورد.

فراموش نکنیم که

مسئله را فقط به ضعف فردی تقلیل ندهیم

در شبکه‌های اجتماعی مافقط کاربر نیستیم، مای بخشی از مدل کسب وکاریم، پلتفرم‌هایی مانند Instagram، Tik Tok و YouTube ظاهراً رایگان‌اند، اما درآمدشان از فروش توجه ما تأمین می‌شود. هرچه زمان بیشتری را در آن‌ها بگذرانیم، داده‌های رفتاری بیشتری تولید می‌کنیم و تبلیغات دقیق‌تری به ما نمایش داده می‌شود. الگوریتم‌ها با تحلیل لایک‌ها، توقف روی ویدئوها و جست‌وجوها، محتوایی را پیشنهاد می‌کنند که احتمال درگیر نگه داشتن ما را بالا ببرد. این فرایند تصادفی نیست، هدف، افزایش زمان ماندگاری و بازگشت مداوم کاربر است. به همین دلیل محتواها اغلب هیجانی‌تر و مقایسه‌برانگیزترند. چون احساسات شدید تعامل بیشتری ایجاد می‌کند. در چنین چرخه‌ای، کاربر مدام با نسخه‌های اغراق‌آمیز از موفقیت و زیبایی روبه‌رو می‌شود و نارضایتی از خود می‌تواند تشدید شود. فهم این منطق کمک می‌کند مسئله را فقط به ضعف فردی تقلیل ندهیم.

مسئله تغییر معیارهای کیفی به کمی

در گذشته، معیار ارزشمندی افراد بیشتر بر پایه مهارت، اخلاق حرفه‌ای و کیفیت روابطشان سنجیده می‌شد. اعتبار اجتماعی معمولاً در گذر زمان و از دل تجربه، تخصص و اعتماد شکل می‌گرفت. اما در عصر شبکه‌های اجتماعی، شاخص‌های عددی جای بسیاری از آن معیارهای کیفی را گرفته‌اند. در پلتفرم‌هایی مثل Instagram و Tik Tok تعداد فالوئر، میزان لایک و آمار بازدید به ارزش تبدیل شده است. این اعداد، سریع و قابل مقایسه‌اند و همین ویژگی، رقابت و مقایسه دائمی را تشدید می‌کند. در نتیجه ممکن است فرد احساس کند اگر دیده نمی‌شود یا رشد عددی ندارد، پس به اندازه کافی خوب نیست. این تغییر معیارها، ارزشمندی را از یک فرایند عمیق و زمان‌بر به یک سنجه لحظه‌ای و قابل اندازه‌گیری تقلیل داده است. معیاری که بیش از آنکه بازتاب کیفیت باشد، بازتاب میزان دیده شدن است.

معماری شبکه‌های اجتماعی و داستان الگوریتم‌ها

بخش بزرگی از معماری شبکه‌های اجتماعی بر تولید و مصرف محتوای کوتاه و سریع بنا شده است. ویدئوهای چند ثانیه‌ای، اسکرول بی‌پایان و پاداش‌های لحظه‌ای. در پلتفرم‌هایی مانند Tik Tok، Instagram و YouTube کاربر با جریان مداومی از محرک‌های تازه روبه‌روست. این ریتم تند باعث می‌شود مغز به دریافت تحریک سریع عادت کند و آستانه تحمل برای فعالیت‌های آهسته‌تر کاهش یابد. در نتیجه کارهایی مثل مطالعه عمیق، گفت‌وگوی طولانی یا یادگیری تدریجی ممکن است کسل‌کننده به نظر برسند. چون پاداش فوری تولید نمی‌کنند. این عادت به نارضایتی، دستیابی به رضایت پایدار و عمیق را دشوارتر می‌کند، چرا که رضایت ماندگار معمولاً حاصل تمرکز، تدایم و صرف زمان است. وقتی ذهن به تنوع لحظه‌ای خو بگیرد، صبر کردن برای نتیجه‌های بلندمدت سخت‌تر می‌شود.

کدام گروه سنی بیشترین کاربران تیک‌تاک هستند؟

تیک‌تاک، نیز یکی دیگر از شبکه‌های اجتماعی است که گروه سنی زیر ۳۵ سال بیشترین تعداد کاربران آن را، با عدد ۶۷ درصد، شکل می‌دهد.

کدام گروه سنی بیشترین کاربران اینستاگرام هستند؟

آمارهای گوید قشر جوان از این نرم‌افزار بیشترین استفاده را می‌کنند. درواقع ۵۹.۵ درصد از کاربران زیر ۳۵ سال سن دارند.

میزان استفاده روزانه از شبکه‌های اجتماعی بر اساس سن

میانگین استفاده در روز	بازه سنی
۳ ساعت و ۸ دقیقه	۱۸ تا ۲۴
۲ ساعت و ۴۷ دقیقه	۲۵ تا ۳۴
۲ ساعت و ۱۲ دقیقه	۳۵ تا ۴۴
۱ ساعت و ۳۴ دقیقه	۴۵ تا ۵۴
۱ ساعت و ۲ دقیقه	بیشتر از ۵۵

مجموع میزان استفاده از شبکه‌های اجتماعی بر اساس سن

بازه سنی	درصد استفاده	توضیح
۱۳ تا ۱۷	۹۵	به‌طور منظم از شبکه‌های اجتماعی استفاده می‌کنند.
۱۸ تا ۲۴	۹۱	کاربران فعال شبکه‌های اجتماعی هستند.
۲۵ تا ۳۴	۸۷	در شبکه‌های اجتماعی به‌صورت منظم فعالیت دارند.
۳۵ تا ۴۴	۷۳	از شبکه‌های اجتماعی استفاده می‌کنند.
۴۵ تا ۵۴	۶۱	با محتوای شبکه‌های اجتماعی تعامل دارند.
۵۵ تا ۶۴	۴۹	در شبکه‌های اجتماعی فعال هستند.
بیشتر از ۶۵	۳۱	به‌صورت منظم از شبکه‌های اجتماعی استفاده می‌کنند.

بازه سنی	درصد سن کاربران از میزان کل	بازه سنی	درصد سن کاربران از میزان کل
۱۸ تا ۲۴	۳۷.۲	۱۸ تا ۲۴	۳۰.۱
۲۵ تا ۳۴	۲۹.۸	۲۵ تا ۳۴	۲۹.۴
۳۵ تا ۴۴	۱۶.۴	۳۵ تا ۴۴	۱۷.۸
۴۵ تا ۵۴	۹.۷	۴۵ تا ۵۴	۱۱.۳
بیشتر از ۵۵	۶.۹	بیشتر از ۵۵	۱۱.۴

