



اجتماعی مختلف مانند اینستاگرام و توییتر با افزایش حس اضطراب و نیز افسردگی در افراد رابطه مستقیم داشت و راحت‌ترین راه برای کاهش احساسات بد این است که هر قدر می‌توانید کمتر از این شبکه‌ها استفاده کنید. حتی اگر نمی‌توانید آنها را دائم کنار بگذارید در حد دقایقی کوتاه، زمان حضور خود را کمتر کنید.

آیا رفتار خود را تغییر خواهید داد؟

درست است که این مطالعه فقط به اثرات کوتاه‌مدت می‌پردازد، اما جدای از این مسأله به نظر می‌رسد تا جایی که ممکن بوده، نتیجه‌ای واضح و روشن را ارائه کرده است.

نتیجه این تحقیق همراه تحقیقاتی دیگر که پیش از این منتشر شده تقریباً راه فراری باقی نمی‌گذارد و به روشنی این مسأله را بیان می‌کند که میان میزان حضور در شبکه‌های اجتماعی و ناخشنودی از زندگی، رابطه‌ای معنادار وجود دارد.

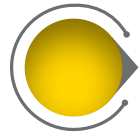
ارتباطی که افسردگی می‌آورد

هنوز به صورت دقیق مشخص نیست که چرا شرکت‌کنندگانی که فقط ۳۰ دقیقه در روز در رسانه‌های اجتماعی پرسه می‌زنند نسبت به کسانی که اعتیاد به شبکه‌های اجتماعی دارند افسردگی کمتری را تجربه می‌کنند، اما محققان معتقدند که این افراد جوان کمتر از دیگران در معرض دیدن تصاویری از خوشگذرانی دوستان، پذیرش دوره دکتری یا خانواده شاد دیگران بوده‌اند. در واقع دیدن این تصاویر باعث می‌شود آنها نسبت به خودشان احساس بدی داشته باشند.

زندگی به ظاهر «بی‌نقص» می‌تواند باعث شود که کاربران رسانه‌های اجتماعی احساس کنند که از پیشرفت زندگی‌شان عقب مانده‌اند.

یک مطالعه در دانشگاه میزوری در سال ۲۰۱۵ نشان داد که کاربران فیس بوک در صورت احساس حسادت نسبت به شادی‌های دیگران در این شبکه، بیشتر در معرض قرارگرفتن در دام افسردگی هستند.

رسانه‌های اجتماعی همچنین می‌توانند مواردی از احساس کمبود را به کاربران القا کنند مثلاً وقتی که از طرف دوستان‌شان به سفر در تعطیلات دعوت شده باشند اما به دلایلی نتوانند بروند.



میان میزان

حضور در

شبکه‌های

اجتماعی و

ناخشنودی از

زندگی، رابطه‌ای

معنادار وجود

دارد



رابطه شبکه‌های اجتماعی با خشنودی از زندگی

قاتلان خوشحالی



مهدی آریایی‌نژاد
پژوهشگر فناوری اطلاعات

به‌عنوان فردی که اخبار فناوری و افزایش بهره‌وری کاری را دنبال می‌کند، متوجه شده‌ام چند نتیجه‌گیری تحقیقاتی وجود دارد که به‌طور منظم از تحقیقات مختلف به دست می‌آید. این که چرت زدن برای بهره‌وری مفید است یا انسان‌ها وقتی بخشی از زندگی و ساعات روز خود را در طبیعت می‌گذرانند، شادتر و سالم‌تر هستند، دو نمونه بارز است. اخیراً یک پست وبلاگ استاد علوم کامپیوتر و نویسنده کال نیوپورت، موضوع دیگری را در این سبک به من یادآوری کردند. افرادی که معتاد رسانه‌های اجتماعی هستند، دقیقاً به چند مطالعه اثبات شده نیاز دارند تا متقاعد شوند رسانه‌های اجتماعی، زندگی ما را بی‌کیفیت‌تر و بی‌رونق‌تر کرده‌اند؟ در مورد این موضوع که استفاده از رسانه‌های اجتماعی - که ما را مضطرب و افسرده می‌کند - بیشتر از آنچه فکرش را کنید، مطلب و تحقیق منتشر شده و حسابش از دست همه‌مان در رفته است. اما اگر تمام آن تحقیقات قبلی را قانع‌کننده نمی‌دانستید، نیوپورت مقاله جدید دیگری را با استفاده از استاندارد طلایی طراحی یک مطالعه علمی منتشر کرده که بر مبنای یک کارآزمایی تصادفی‌سازی کنترل‌شده است و به این نتیجه رسیده که اگر کمتر از رسانه‌های اجتماعی استفاده می‌کنید، احتمالاً مغز شما وضعیت بهتری دارد و اگر می‌توانست از شما تشکر می‌کرد.

یک نتیجه‌گیری واضح در مورد سلامت روان

مشکل بسیاری از مطالعات قبلی در مورد اثرات سلامت روان و رسانه‌های اجتماعی این بود که تقریباً همه آنها بر همبستگی تکیه می‌کنند. محققان به سلامت روان دسته بزرگی از افرادی که از رسانه‌های اجتماعی زیاد استفاده کرده‌اند و دسته بزرگی از افرادی که کمتر استفاده داشته‌اند، نگاه و آنها را با هم مقایسه می‌کنند.

مطالعاتی مانند این می‌تواند بزرگ‌تر یا کوچک‌تر باشد و کم و بیش دقیق هستند، اما همه آنها از یک موضوع اساسی رنج می‌برند.

شاید افرادی که ساعات زیادی را صرف رسانه‌های اجتماعی می‌کنند به این دلیل اعتیاد پیدا کرده‌اند که مضطرب و افسرده هستند.

در این صورت، صرف زمان زیاد برای آنلاین بودن، علامت این اضطراب و افسردگی است نه دلیل ناراحتی روانی یا برخی از این افراد دلایل پنهان دیگری برای این کار دارند. به‌رغم تلاش محققان برای حل این مسائل، برخی از سؤالات همیشه باقی مانده است.

مطالعه جدیدی که توسط نیوپورت به آن پرداخته شده و اخیراً در مجله روان‌شناسی سایبری، رفتار

و شبکه‌سازی اجتماعی منتشر شده است، از بروز این ایرادات در مطالعه‌اش جلوگیری کرده است.

به جای مشاهده رفتار افراد در شبکه‌های اجتماعی، محققان ۱۵۴ نفر از افراد مورد مطالعه را انتخاب کردند و به نیمی از آنها به طور تصادفی گفتند به مدت یک هفته رسانه‌های اجتماعی را ترک کنند و نیمی دیگر موظف شدند عادت‌های زندگی آنلاین خود را به طور معمول ادامه دهند.

از آنجای که دو گروه به‌طور تصادفی انتخاب می‌شوند، تنها تفاوت مرتبط بین آنها باید این باشد که آیا آنها از رسانه‌های اجتماعی فاصله گرفته‌اند یا نه؟ (محققان برای صادق نگه داشتن شرکت‌کنندگان، آمار استفاده از صفحه نمایش آنها را بررسی کردند).

این باعث می‌شود خیلی واضح‌تر مشخص شود اضطراب علامت آنلاین بودن به مدت زیاد است یا یکی از دلایل آن. اگر کسانی که یک هفته شبکه‌های اجتماعی را ترک کردند و بعد از آن احساس ناخشنودی و ناراحتی کمتری کنند، نشان می‌دهد رسانه‌های اجتماعی به وضوح دلیل آن هستند. به همین دلیل است که این استاندارد به‌عنوان استاندارد طلایی طراحی این مطالعه شناخته می‌شود.

پژوهشگران به چه نتیجه‌ای دست پیدا کردند؟ به گفته نیوپورت، نتیجه نهایی این است: «در پایان این هفته، محققان تفاوت‌های قابل توجهی بین گروه‌ها در خوشحالی، افسردگی و اضطراب پیدا کردند که گروه مداخله در هر سه معیار بسیار بهتر عمل کرد. حتی پس از کنترل نمرات پایه، سن و جنسیت در افراد مختلف این نتیجه باقی ماند.»

این نشریه می‌افزاید: «محققان همچنین دریافتند می‌توان با کاهش زمان صرف شده در توییتر و تیک تاک به پیشرفت‌های کوچک‌تر، اما همچنان قابل توجهی در درمان افسردگی و اضطراب دست یافت.» در واقع میزان حضور در شبکه‌های



اگر کسانی که یک هفته شبکه‌های اجتماعی را ترک کردند بعد از آن احساس ناخشنودی و ناراحتی کمتری کنند، نشان می‌دهد رسانه‌های اجتماعی به وضوح دلیل آن هستند

