

«چاردیواری» نقش بلاگرهای ایران

زندگی مردم در گفت‌وگو با کا

ادغام واقعیت و خیال

بلاگرها و نوجوانان:

نسیم موسوی، روان‌شناسی بالینی در بیان آسیب‌های سبک زندگی بی‌عیب و نقص در شبکه‌های «چاردیواری» می‌گوید: فضای مجازی به عنوان بسیاری از نوجوانان تبدیل شده است. جایی که آن‌ها نقش‌های جدیدی بسازند و خود را با دیگران



اما آیا این فضا، واقعا همان چیزی است که به دنبالش هستند یا فقط که آن‌ها را به دل پرتگاه می‌کشاند؟ بلاگرها و محتوای پر زرق و برق آن در این میان دارند. این افراد با تصاویر و ویدئوهایی که ظاهراً نشان‌دهنده ایده‌آل است، گاهی مرز خیال و واقعیت را برای نوجوانان چنان محو می‌کند که آن‌ها از یکدیگر دشوار می‌شود. نوجوانان اغلب در مرحله‌ای از زندگی احساسات شدید و گاهی متناقضی را تجربه می‌کنند. تنهایی، اضطراب

بلاگرها: قهرمانان مجازی یا معماران انتظارات غیرواقعی؟

واختلال شخصیت نمایشی (Histrionic Personality Disorder) در میان این گروه بسیار شایع است. افسردگی یکی از شایع‌ترین مشکلات روانی در میان بلاگرها است. به ویژه کسانی که مخاطبان زیادی دارند. این افراد اغلب به دلیل مقایسه مداوم، نوسانات خلقی و احساس ناکافی بودن دچار افسردگی می‌شوند.

محتوای تولیدی آن‌ها نیز بازتابی از این وضعیت است و فضای یأس و ناامیدی را به مخاطبان منتقل می‌کند. بلاگرها دائماً در تلاش‌اند تا محتوای جذاب و نوآورانه‌ای ارائه دهند که مخاطبان را حفظ کند. این تلاش بی‌وقفه، منجر به اضطراب عملکردی می‌شود. فشار برای تولید مداوم محتوا و مدیریت انتظارات مخاطبان، خلایق و سلامت روان آن‌ها را تهدید می‌کند. بلاگرها به دلیل تمرکز بیش از حد بر ظاهر خود، در معرض اختلال بدشکلی بدن قرار دارند. این افراد اغلب از ظاهر خود ناراضی هستند و برای رسیدن به ایده‌آل‌های ذهنی، جراحی‌های مکرر و گاه غیرضروری انجام می‌دهند. علی‌مهدی از مؤثرترین ابزارها برای مقابله با چالش‌های فضای مجازی را آموزش سواد رسانه‌ای می‌داند. چرا که این مهارت به افراد کمک می‌کند تا محتوای فضای مجازی را آگاهانه تحلیل کرده و از اثرات منفی آن پیشگیری کنند. او تأکید می‌کند: سواد رسانه‌ای، مهارت تمایز میان واقعیت و خیال را به افراد آموزش می‌دهد. مخاطبان باید آگاه باشند که بسیاری از تصاویر و ویدئوهای منتشرشده در فضای مجازی، واقعیت زندگی افراد نیست و ممکن است اغراق شده یا ساختگی باشد. سواد رسانه‌ای، به عبارتی آموزش تقویت منابع درونی عزت‌نفس است. افراد باید یاد بگیرند که ارزش خود را تنها بر پایه لایک‌ها و کامنت‌ها تعریف نکنند و توانمندی‌های واقعی خود را بشناسند. سواد رسانه‌ای باید به افراد بیاموزد که چگونه زمان استفاده از شبکه‌های اجتماعی را مدیریت کرده و ورودی‌های اطلاعاتی خود را کنترل کنند. این مهارت، از فرسودگی روانی و اتلاف وقت جلوگیری می‌کند اما سواد رسانه‌ای باید از دوران ابتدایی در مدارس آموزش داده شده، به عنوان بخشی از برنامه درسی در نظر گرفته شود یا در مقاطع دانشگاهی نیز می‌توان سواد رسانه‌ای را به عنوان یک واحد درسی مستقل ارائه کرد. ضمن این‌که تشکیل کارگاه‌هایی با همکاری روان‌شناسان، جامعه‌شناسان و متخصصان رسانه می‌تواند جنبه‌های مثبت و منفی فضای مجازی را به مردم آموزش دهد و آن‌ها را در تشخیص اطلاعات درست از غلط توانمند سازد. البته نباید از نظر دور داشت که فضای مجازی، ابزاری قدرتمند و چالشی پیچیده است.

با آموزش و توسعه سواد رسانه‌ای، می‌توان از جنبه‌های مثبت این فضا بهره برد و خود را از آسیب‌های آن مصون نگه داشت. در نهایت، انتخاب آگاهانه، کلید موفقیت در دنیای پرمیاهوی مجازی است.

منصور علی‌مهدی، مدرس و عضو هیأت علمی دانشگاه با تأکید بر این‌که بلاگرها می‌توانند زندگی واقعی مردم را تغییر دهند، به «چاردیواری» گفت: بررسی‌ها نشان می‌دهد که فضاهای مجازی، بیش از هر زمان دیگری، جایگزین فعالیت‌های روزمره زندگی شده و سهم چشمگیری از زمان افراد را به خود اختصاص داده است. این تغییرات، جنبه‌های مختلف زندگی فردی و اجتماعی را دستخوش تحولاتی عمیق کرده است. از مهم‌ترین موضوعاتی که باید در این زمینه مورد توجه قرار گیرد، سواد رسانه‌ای است. آگاهی از تأثیرات فضای مجازی، به ویژه فعالیت‌های بلاگرها و صفحات اجتماعی از ضرورت‌های زندگی مدرن محسوب می‌شود و نبود این آگاهی می‌تواند در حوزه‌های فردی، بین‌فردی، خانوادگی، اقتصادی و حتی سیاسی مشکلات جدی ایجاد کند. یکی از اثرات منفی فعالیت بلاگرها، نمایش زندگی‌هایی ایده‌آل و اغلب غیرواقعی است. این تصاویر، اغلب مخاطبان را به سمت مقایسه‌های نادرست سوق می‌دهد. افرادی که زندگی خود را با این تصاویر لوکس و بی‌مشکل مقایسه می‌کنند، ممکن است احساس ناکامی، ناراضی و حتی شکست را تجربه کنند.

تأکید بلاگرها بر تجملات و زندگی‌های پر زرق و برق که هیچ تناسبی با فرهنگ ایرانی ندارد، می‌تواند باعث ایجاد اختلافات میان زوجین شود. این اختلافات معمولاً از احساس ناکافی بودن ناشی از مقایسه‌های غیرمنطقی سرچشمه می‌گیرد و روابط عاطفی را خدشه دار می‌کند. او ادامه می‌دهد: همچنین شبکه‌های اجتماعی مانند اینستاگرام، خوراکی پر زرق و برق از محتواهای متنوع برای تمام گروه‌های سنی فراهم کرده‌اند. میل ذاتی انسان به مقایسه در این فضا شدت می‌گیرد اما این مقایسه‌ها که اغلب بدون شناخت کافی از واقعیت زندگی دیگران انجام می‌شود، تمرکز افراد را تنها به جنبه‌های منفی زندگی خود معطوف می‌کند. نتیجه آن می‌شود: اضطراب، افسردگی و حس ناکافی بودن. ترویج استقلال فردی و تأکید بیش از حد بر آن توسط برخی بلاگرها، از دیگر معضلاتی است که فضای مجازی به همراه دارد. این نگرش، روحیه تعامل و همکاری را در خانواده‌ها تضعیف کرده و افراد را به سمت زندگی‌های بدون تعهد سوق می‌دهد و در نهایت این رویکرد، تبلیغ سبکی از زندگی است که به تدریج مسئولیت‌گریزی و مشکلات اجتماعی را گسترش می‌دهد.

این مدرس دانشگاه ضمن بررسی وضعیت روانی خود بلاگرها، می‌افزاید: یکی دیگر از معضلات فضای مجازی، ترویج روابط کوتاه مدت و غیرمتعهدانه است. این نوع روابط، تأثیرات منفی بسیاری بر تعهدات زندگی زوجین می‌گذارد. همچنین، اطلاعات نادرست علمی که گاه از زبان برخی مشاوران و روان‌شناسان منتشر می‌شود، این معضل را تشدید می‌کند. نبود نظارت کافی بر این محتواها، به گسترش باورهای غلط و آسیب‌های بیشتر در روابط عاطفی می‌انجامد. همچنین یکی از جنبه‌های قابل تأمل فضای مجازی، بررسی وضعیت روانی خود بلاگرها است. مطالعات نشان می‌دهد که برخی از این افراد، بیش از دیگران در معرض مشکلات روانی قرار دارند. افسردگی، اضطراب عملکردی، خودمحروری، فرسودگی شغلی و حتی اختلالات بالینی مانند اختلال بدشکلی بدن (Body Dysmorphic Disorder)



فاطمه نوبهاری
روان‌نامه نگار و روان‌شناس بالینی

دردنای امروز، فضای مجازی به بخشی جدایی‌ناپذیر از زندگی روزمره ما تبدیل شده است. شبکه‌های اجتماعی، وبلاگ‌ها و محتواهای ویدئویی که روزانه با آن‌ها مواجه می‌شویم به تدریج سبک زندگی و روابط ما را تحت تأثیر قرار داده‌اند. در این میان، بلاگرها و اینفلوئنسرهای نقش قابل توجهی در شکل‌دهی به دیدگاه‌ها و رفتارهای افراد دارند اما آیا این تأثیرات همواره مثبت است؟ آیا محتوای تولیدشده توسط این افراد می‌تواند روابط خانوادگی را تقویت کند یا ممکن است به تضعیف بنیان خانواده بینجامد؟ این موضوع، از منظر یک روان‌شناس بالینی، جای بررسی عمیق‌تری دارد. بر این اساس در گزارش ذیل به بررسی چالش‌ها و راهکارهای این موضوع از نقطه نظرهای متخصصان این حوزه می‌پردازیم.

