

سلامت روان در عصر شبکه‌های اجتماعی: بررسی نقش مقایسه اجتماعی و ترس از دست دادن (FoMO)

پرهام بلبلی*

۱- کارشناسی ارشد روانشناسی عمومی، دانشگاه سیستان و بلوچستان، زاهدان، ایران

چکیده:

در دهه‌های اخیر گسترش شبکه‌های اجتماعی به یکی از مهم‌ترین ویژگی‌های زندگی در عصر دیجیتال تبدیل شده و شیوه‌های ارتباط، تعامل اجتماعی و شکل‌گیری هویت فردی را به‌طور قابل توجهی تغییر داده است. اگرچه این پلتفرم‌ها فرصت‌های گسترده‌ای برای تبادل اطلاعات، گسترش روابط اجتماعی و دسترسی سریع به محتوا فراهم کرده‌اند، اما هم‌زمان نگرانی‌هایی درباره پیامدهای روان‌شناختی استفاده از آن‌ها نیز مطرح شده است. یکی از مهم‌ترین مسائل مطرح در این زمینه، تأثیر شبکه‌های اجتماعی بر سلامت روان کاربران است. در این میان، دو مفهوم «مقایسه اجتماعی» و «ترس از دست دادن» یا FoMO به‌عنوان سازوکارهایی مهم شناخته می‌شوند که می‌توانند تجربه کاربران از شبکه‌های اجتماعی و ارزیابی آن‌ها از زندگی خود را تحت تأثیر قرار دهند. هدف این مقاله بررسی نقش مقایسه اجتماعی و پدیده FoMO در شکل‌گیری پیامدهای روان‌شناختی استفاده از شبکه‌های اجتماعی و تبیین تأثیر آن‌ها بر سلامت روان کاربران است. این پژوهش با رویکرد مروری انجام شده و در آن تلاش شده است با تحلیل و ترکیب یافته‌های پژوهش‌های داخلی مرتبط با شبکه‌های اجتماعی، سلامت روان، مقایسه اجتماعی و FoMO، تصویری جامع از تعامل این عوامل ارائه شود. یافته‌های بررسی نشان می‌دهد که شبکه‌های اجتماعی بستر مناسبی برای تشدید فرایند مقایسه اجتماعی فراهم می‌کنند، زیرا کاربران به‌طور مداوم در معرض بازنمایی‌های گزینشی و اغلب مثبت از زندگی دیگران قرار دارند. این وضعیت می‌تواند زمینه‌ساز مقایسه‌های بالارونده، کاهش رضایت از زندگی، تضعیف عزت نفس و افزایش احساس ناکافی بودن شود. همچنین پدیده FoMO با ایجاد نگرانی مداوم درباره از دست دادن تجربیات یا رویدادهای اجتماعی، موجب افزایش اضطراب، وابستگی به شبکه‌های اجتماعی و کاهش تمرکز در فعالیت‌های روزمره می‌شود. تعامل میان مقایسه اجتماعی و FoMO می‌تواند چرخه‌ای از فشار روانی ایجاد کند که در نهایت با افزایش احساس تنهایی، اضطراب اجتماعی و کاهش کیفیت روابط واقعی همراه است.

کلمات کلیدی: سلامت روان، شبکه‌های اجتماعی، مقایسه اجتماعی، ترس از دست دادن (FoMO)، سواد رسانه‌ای

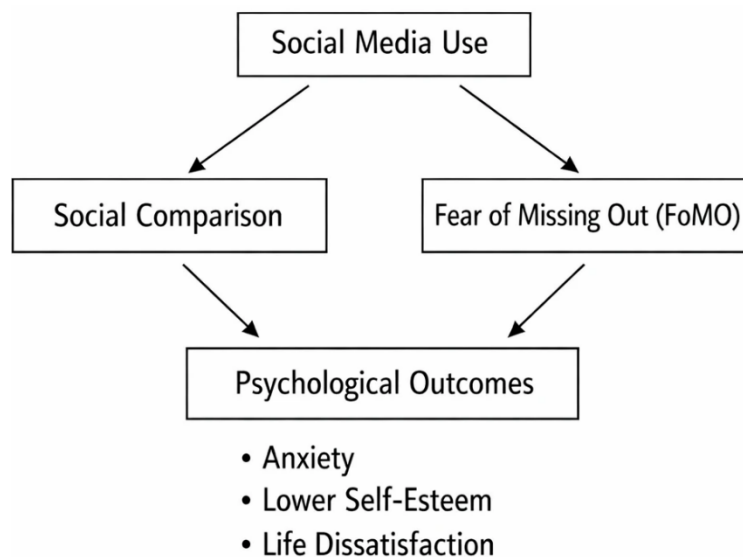
مقدمه :

در دو دهه اخیر، شبکه های اجتماعی به یکی از تأثیرگذارترین پدیده های زندگی بشر تبدیل شده اند؛ پدیده ای که نه تنها شیوه ارتباطات میان فردی و تعاملات فرهنگی را دگرگون کرده، بلکه ابعاد روان شناختی، اجتماعی و شناختی زندگی روزمره انسان را نیز تحت تأثیر قرار داده است. ظهور شبکه هایی مانند فیس بوک، اینستاگرام، توئیتر، تلگرام و تیک تاک، مرزهای سنتی ارتباطات انسانی را جابه جا کرده و فضایی را ایجاد کرده که در آن میلیون ها فرد در لحظه، تجربه ها، احساسات و سبک زندگی خود را به اشتراک می گذارند. این تحول، همراه با فرصت های گسترده ای مانند گسترش اطلاعات، افزایش سرمایه اجتماعی و تسهیل روابط اجتماعی بوده است؛ با این حال، پیامدهای روانی آن در سال های اخیر توجه پژوهشگران را به خود جلب کرده است، به ویژه در موضوعاتی همچون سلامت روان، مقایسه اجتماعی و پدیده ترس از دست دادن (FoMO). مطالعات متعددی نشان داده اند که سلامت روان در عصر دیجیتال تنها یک مفهوم فردی نیست، بلکه تحت تأثیر شبکه های اجتماعی، سرمایه اجتماعی، کیفیت ارتباطات و ساختارهای اجتماعی قرار دارد، همان گونه که در پژوهش های کلاسیک داخلی نیز به این ابعاد اشاره شده است (رفیعی و پورکرامتی، ۱۳۹۴؛ کامران و ارشادی، ۱۳۸۸). از سوی دیگر، فضاها و آنلاین با ساختارهای خاص خود می توانند شکل جدیدی از فشارهای اجتماعی و مقایسه ای را ایجاد کنند که سلامت روانی افراد را به چالش می کشاند.

شناخت جایگاه شبکه های اجتماعی در زندگی روزمره نیازمند توجه به دو جنبه مهم است: نخست، نقش آن ها در تقویت یا تضعیف روابط اجتماعی و سرمایه اجتماعی؛ و دوم، اثرات روان شناختی ناشی از مقایسه، مشاهده و ارتباطات غیرهم سطح. پژوهش های مختلف نشان داده اند که سرمایه اجتماعی، یعنی میزان اعتماد، ارتباطات و حمایت اجتماعی کاربران، می تواند نقش مهمی در ارتقای سلامت روان و احساس امنیت روانی داشته باشد (شیروانی و همکاران، ۱۴۰۱؛ محمودی رجا و اسماعیلی، ۱۴۰۲). اما در عین حال، محیط های آنلاین علاوه بر تقویت ارتباطات، می توانند باعث فرسایش اعتماد اجتماعی، افزایش اضطراب و احساس بی کفایتی شوند، به ویژه هنگامی که کاربران دائماً خود را با نمایش های گزینشی دیگران مقایسه می کنند. این وضعیت، با توجه به ماهیت الگوریتمی شبکه های اجتماعی که محتواهای جذاب تر و اغلب غیرواقعی تر را برجسته می کنند، تشدید می شود. بنابراین، شبکه های اجتماعی ضمن ایجاد فرصت برای ارتباطات گسترده، نوعی دوگانگی ایجاد می کنند که از یک طرف می تواند به حمایت اجتماعی، اطلاعات رسانی و ارتباطات مفید منجر شود و از سوی دیگر می تواند احساس ناکافی بودن و نارضایتی از زندگی را افزایش دهد، موضوعی که در پژوهش های دانشجویان و کارکنان نیز گزارش شده است (تقوایی یزدی و چیت ساز، ۱۳۹۵؛ بحری و خداداد، ۱۴۰۱؛ حیدری و همکاران، ۱۴۰۲).

در این میان، پدیده هایی مانند «مقایسه اجتماعی» و «ترس از دست دادن» بیش از گذشته اهمیت یافته اند. کاربران به طور ناخودآگاه یا آگاهانه خود را با دیگران مقایسه می کنند و این مقایسه، به ویژه در فضایی که افراد بهترین، زیباترین و جذاب ترین لحظات زندگی خود را نمایش می دهند، می تواند اثرات روانی قابل توجهی ایجاد کند. این نوع مقایسه در بسیاری از موارد منجر به کاهش عزت نفس، افزایش اضطراب و نارضایتی از زندگی می شود، پدیده ای که در پژوهش های اخیر مربوط به نوجوانان، جوانان و حتی بزرگسالان گزارش شده است (محمد حسینی و همکاران، ۱۴۰۴؛ مجتهدزاده، ۱۳۹۴). افزون بر این، «ترس از دست دادن» یا FoMO به یکی از شناخته شده ترین پیامدهای روانی استفاده از شبکه های اجتماعی تبدیل شده است؛ وضعیتی که در آن فرد همواره نگران است چیزی را از دست بدهد، کمتر از دیگران اطلاع داشته باشد، یا در یک تجربه اجتماعی مهم حضور نداشته باشد. این نگرانی مداوم، فرد را مجبور می کند زمان بیشتری را در شبکه های اجتماعی بگذراند و این چرخه می تواند اضطراب اجتماعی و فشار روانی را افزایش دهد.

بر این اساس، تحلیل چرایی اهمیت سلامت روان در عصر شبکه‌های اجتماعی مستلزم توجه به ساختارهای کلان‌تر اجتماعی نیز هست. پژوهش‌ها همواره نشان داده‌اند که سلامت روان نه تنها تحت تأثیر عوامل فردی، بلکه به شدت متأثر از محیط اجتماعی و کیفیت روابط انسانی است (ملایی و ناظرسی ماری، ۱۳۹۱؛ پهلوان‌زاده و جارالهی، ۱۳۹۰). این نکته در مطالعات گسترده‌تری که بر نقش حمایت اجتماعی و شبکه‌های ارتباطی تأکید می‌کنند نیز مشاهده شده است، مانند فراتحلیل رابطه حمایت اجتماعی با سلامت روان (ابراهیمی پرگو و همکاران، ۱۳۹۲). اما شبکه‌های اجتماعی در عصر دیجیتال این الگوهای ارتباطی را دگرگون کرده‌اند و جایگزین بسیاری از تعاملات چهره‌به‌چهره شده‌اند؛ در نتیجه، الگوهای جدیدی از وابستگی روانی، فشار اجتماعی و تعاملات غیرمستقیم ایجاد شده است که می‌تواند سلامت روان افراد را به‌طور مستقیم و غیرمستقیم تحت تأثیر قرار دهد. از سوی دیگر، برخی پژوهش‌ها بر نقش مثبت شبکه‌های اجتماعی تأکید کرده‌اند، به‌ویژه در زمینه‌هایی مانند دسترسی سریع به اطلاعات سلامت، اشتراک محتوای آموزشی و تقویت گروه‌های حمایتی آنلاین. نمونه‌ای از این رویکرد مثبت در مطالعات مربوط به شبکه‌های اجتماعی اطلاعات سلامت مشاهده می‌شود که هدف آن ارائه الگوهای کارآمد برای بهبود آگاهی عمومی از مسائل بهداشتی و روانی است (محمدی مطلق و همکاران، ۱۳۹۹). در این چارچوب، شبکه‌های اجتماعی می‌توانند بستری ارزشمند برای آموزش و ارتقای سلامت روان فراهم کنند. اما در مقابل، برخی دیگر از مطالعات به چالش‌هایی اشاره کرده‌اند که از گسترش بیش از حد فضای مجازی و ادغام آن با زندگی روزمره ناشی می‌شود؛ چالش‌هایی همچون فرسایش خلوت فردی، فشارهای ناشی از «حضور دائمی» و تجربه نوعی «فنا» در تعاملات اجتماعی (فاضلی و شمسانی، ۱۴۰۴). این تغییرات سبب شده‌اند که مرز بین فضای خصوصی و عمومی تضعیف شود و افراد همواره احساس کنند باید در معرض دید و قضاوت دیگران قرار داشته باشند.



شکل ۱. مدل مفهومی تأثیر شبکه‌های اجتماعی بر سلامت روان با تأکید بر مقایسه اجتماعی و پدیده FoMO

این مدل مفهومی نشان می‌دهد که ویژگی‌های استفاده از شبکه‌های اجتماعی — مانند میزان استفاده، نوع استفاده (فعال یا منفعل)، و میزان قرارگیری در معرض محتوای الگوریتمی — چگونه می‌توانند دو سازوکار اصلی یعنی مقایسه اجتماعی بالارونده و ترس از دست دادن (FoMO) را فعال کنند. این دو سازوکار به‌نوبه خود بر پیامدهای هیجانی و شناختی (مانند اضطراب، کاهش عزت نفس و نارضایتی از زندگی) و نیز پیامدهای رفتاری (مانند استفاده افراطی و چک کردن مکرر پیام‌ها) اثر می‌گذارند. همچنین، پیامدهای رفتاری با ایجاد چرخه معیوب، دوباره الگوی استفاده از شبکه‌های اجتماعی را تشدید می‌کنند. در نهایت، عوامل محافظت‌کننده‌ای

مانند سواد رسانه‌ای، حمایت اجتماعی و توانایی خودتنظیمی نقش تعدیل‌گر داشته و می‌توانند شدت تأثیرات منفی این فرایندها را کاهش دهند.

به‌طور کلی، فهم تأثیر شبکه‌های اجتماعی بر سلامت روان نیازمند تحلیل میان‌رشته‌ای و چندسطحی است؛ تحلیلی که در آن هم عوامل اجتماعی، هم ساختارهای تکنولوژیک و هم فرایندهای روان‌شناختی مورد توجه قرار گیرند. پژوهش‌هایی که به بررسی عوامل اجتماعی مؤثر بر سلامت روان پرداخته‌اند، نشان می‌دهند که نبود حمایت اجتماعی، ضعف سرمایه اجتماعی و فشارهای ساختاری همگی می‌توانند نقش مهمی در کاهش سلامت روان ایفا کنند (بهشتی و نوریان نجف‌آبادی، ۱۴۰۰). در نتیجه، شبکه‌های اجتماعی در عصر حاضر بخشی مهم از زیست‌جهان افراد محسوب می‌شوند و نمی‌توان اثرات آن‌ها را بدون توجه به نقش متغیرهای اجتماعی، فرهنگی و فردی تحلیل کرد. این مقاله در ادامه با بررسی مفاهیم سلامت روان، مقایسه اجتماعی و FoMO، تلاش می‌کند تصویری جامع از پیامدهای روانی شبکه‌های اجتماعی ارائه دهد و در نهایت راهکارهایی برای کاهش اثرات منفی این پدیده جهانی پیشنهاد کند.

۲. مفهوم سلامت روان در عصر دیجیتال

سلامت روان در طول تاریخ همواره به‌عنوان یکی از ارکان اساسی سلامت انسان در نظر گرفته شده است، اما با ورود به عصر دیجیتال، ماهیت این مفهوم دچار تغییرات بنیادین شده است. در گذشته، سلامت روان بیشتر بر پایه تعاملات چهره‌به‌چهره، ارتباطات واقعی و ساختارهای اجتماعی سنتی تعریف می‌شد، اما ظهور فناوری‌های ارتباطی جدید و به‌ویژه شبکه‌های اجتماعی فضایی را خلق کرده است که در آن بسیاری از مولفه‌های روانی افراد از جمله هویت، عزت نفس، کیفیت روابط و احساس تعلق، در بستری جدید و متفاوت شکل می‌گیرند. به بیان دیگر، سلامت روان امروز در بستر دنیایی تعریف می‌شود که در آن مرز میان واقعیت و فضای مجازی به‌شدت کمرنگ شده است و تجربه زیسته افراد شامل ترکیبی از تعاملات حضوری و آنلاین است. همین تحول سبب شده است که نگاه روان‌شناسان و متخصصان علوم اجتماعی به سلامت روان گسترش یابد و از یک مفهوم محدود به وضعیت فردی، به یک پدیده چندوجهی مرتبط با ساختارهای اجتماعی و تکنولوژیک تبدیل شود. در این زمینه، پژوهشگران تأکید کرده‌اند که سلامت روان، دست‌کم در جوامع امروز، مجموعه‌ای از عوامل شناختی، هیجانی، تعاملات اجتماعی، و احساس کنترل بر زندگی است که همگی توسط تکنولوژی و شبکه‌های اجتماعی بازتعریف شده‌اند (رفیعی و پورکرامتی، ۱۳۹۴).

درک سلامت روان در عصر دیجیتال بدون توجه به نقش سرمایه اجتماعی و کیفیت روابط انسانی امکان‌پذیر نیست. در واقع، سرمایه اجتماعی یکی از مهم‌ترین پیش‌بینی‌کننده‌های سلامت روان محسوب می‌شود و شامل عواملی مانند اعتماد اجتماعی، حمایت اجتماعی و مشارکت اجتماعی است. بسیاری از پژوهش‌ها نشان داده‌اند که کاهش سرمایه اجتماعی یا گسست در شبکه‌های ارتباطی می‌تواند تأثیرات منفی بر سلامت روان داشته باشد. برای مثال، کامران و ارشادی (۱۳۸۸) تأکید کرده‌اند که شبکه‌های اجتماعی واقعی، زمانی که با انسجام و اعتماد همراه باشند، می‌توانند به سلامت روان کمک کنند؛ اما در مقابل، ضعف این شبکه‌ها یا جایگزینی آن‌ها با روابط مجازی سطحی می‌تواند فشار روانی را افزایش دهد. این موضوع در پژوهش‌های جدیدتری نیز مورد تأکید قرار گرفته است. شیروانی و همکاران (۱۴۰۱) نشان داده‌اند که سرمایه اجتماعی در محیط‌های کاری تأثیر مستقیمی بر سلامت روان کارکنان دارد و کاهش حس حمایت اجتماعی یا ارتباطات ضعیف می‌تواند به احساس تنهایی، فرسودگی و اضطراب منجر شود. از این منظر، شبکه‌های اجتماعی دیجیتال گاه ممکن است نوعی «سرمایه اجتماعی کاذب» ایجاد کنند؛ یعنی حالتی که فرد در ظاهر با تعداد زیادی از افراد در ارتباط است، اما این ارتباطات از عمق، کیفیت و حمایت واقعی برخوردار نیستند.

با این حال، یکی دیگر از ابعاد مهم سلامت روان در عصر دیجیتال به تحول در مفهوم «ارتباطات انسانی» بازمی‌گردد. تعاملات انسانی که زمانی بر ارتباطات رودررو، هم‌زمانی عاطفی و درک غیرکلامی استوار بود، امروز به‌طور گسترده‌ای در بستر پیام‌ها، تصاویر، لایک‌ها و کامنت‌ها انجام می‌شود. این تغییر به‌طور مستقیم بر فرآیندهای هیجانی و شناختی اثر می‌گذارد؛ زیرا ارتباطات دیجیتال برخلاف ارتباطات حضوری فاقد نشانه‌های عاطفی مهم مانند تماس چشمی، لحن صدا و زبان بدن هستند. به همین دلیل، گرچه شبکه‌های اجتماعی ظاهراً ارتباطات را آسان‌تر کرده‌اند، اما می‌توانند روابط را سطحی‌تر و شکننده‌تر کنند. مطالعات نشان داده‌اند که فقدان ارتباطات عمیق و انسانی، یک عامل خطر برای سلامت روان است و می‌تواند زمینه‌ساز افسردگی، اضطراب و احساس انزوا شود (ملایی و ناظرسی مارمی، ۱۳۹۱؛ پهلوان‌زاده و جارالهی، ۱۳۹۰).

افزون بر این، در فضای آنلاین امکان بروز سوءتفاهم‌ها، قضاوت‌های سطحی و روابط شکننده بسیار بیشتر است؛ موضوعی که می‌تواند به اضطراب اجتماعی و فشار روانی بیشتر منجر شود. از سوی دیگر، سلامت روان در عصر دیجیتال به‌شدت تحت تأثیر میزان و نوع بهره‌برداری افراد از شبکه‌های اجتماعی قرار دارد. پژوهش‌های متعددی نشان داده‌اند که میزان استفاده از شبکه‌های اجتماعی به‌تنهایی عامل مستقل تعیین‌کننده سلامت روان نیست، بلکه کیفیت استفاده، نوع محتوا و هدف کاربر از حضور در این فضا نقش بسیار مهم‌تری دارند. برای نمونه، استفاده منفعلانه از شبکه‌های اجتماعی (مانند اسکرول کردن بدون هدف، مشاهده زندگی دیگران بدون تعامل) با افزایش افسردگی و احساس ناکافی بودن ارتباط دارد، در حالی که استفاده فعالانه (مانند ارتباط با دوستان واقعی، مشارکت در گروه‌های حمایتی، اشتراک دانش و تجربه) می‌تواند اثرات مثبتی داشته باشد. همین موضوع نشان می‌دهد که رابطه بین شبکه‌های اجتماعی و سلامت روان نه‌تنها خطی نیست، بلکه پیچیده و وابسته به متغیرهای میانجی متعدد است. این واقعیت در بسیاری از مطالعات داخلی نیز مورد توجه قرار گرفته است؛ برای مثال، تقوایی یزدی و چیت‌ساز (۱۳۹۵) نشان داده‌اند که شبکه‌های اجتماعی اگر در راستای اهداف مثبت مانند ارتباطات سازنده و تعاملات اجتماعی مفید استفاده شوند، می‌توانند سلامت اجتماعی و روانی دانشجویان را تقویت کنند. در مقابل، استفاده بی‌رویه، اعتیادگونه یا مبتنی بر مقایسه اجتماعی می‌تواند اثرات منفی قابل توجهی داشته باشد.

افزون بر این، نقش حمایت اجتماعی در حفظ سلامت روان در دنیای دیجیتال بیش از گذشته اهمیت یافته است. حمایت اجتماعی، به‌عنوان یکی از مهم‌ترین عوامل محافظت‌کننده در برابر اختلالات روانی، در فضای مجازی شکل متفاوتی پیدا کرده است. ابراهیمی پرگو و همکاران (۱۳۹۲) در فراتحلیل خود نشان داده‌اند که داشتن حمایت اجتماعی قوی در محیط‌های واقعی، نقش مهمی در کاهش اضطراب و افسردگی دارد. اما چالش عصر دیجیتال این است که بسیاری از افراد به‌ویژه نوجوانان و جوانان، حمایت اجتماعی واقعی خود را با حمایت ظاهری در شبکه‌های اجتماعی اشتباه می‌گیرند؛ در حالی که دریافت لایک، کامنت یا دنبال‌کننده الزاماً معادل حمایت اجتماعی نیست. این تمایز بسیار مهم است، زیرا شبکه‌های اجتماعی در ظاهر احساس تعلق ایجاد می‌کنند، اما در عمل ممکن است روابط شکننده و ناپایدار باشند و نتوانند در شرایط بحرانی حمایت عاطفی مؤثر ارائه دهند. همین مسئله می‌تواند به کاهش تاب‌آوری روانی و افزایش آسیب‌پذیری افراد در برابر فشارهای روانی منجر شود، موضوعی که در مطالعات مربوط به سلامت روان کارکنان و معلمان نیز مشاهده شده است (بهشتی و نوریان نجف‌آبادی، ۱۴۰۰).

نگاهی عمیق‌تر به تحولات عصر دیجیتال نشان می‌دهد که مفهوم «خود» و هویت فردی نیز در حال بازتعریف است. شبکه‌های اجتماعی بستری هستند که در آن افراد خود را بازنمایی می‌کنند، تصویری می‌سازند و هویتی دیجیتال خلق می‌کنند که گاهی با هویت واقعی‌شان تفاوت دارد. برخی پژوهشگران این پدیده را «بازنمایی گزینشی» می‌نامند؛ یعنی فرآیندی که طی آن افراد فقط بخش‌های مثبت، زیبا یا موفق زندگی خود را نمایش می‌دهند. این بازنمایی گزینشی نه‌تنها می‌تواند احساس ارزشمندی کاذب ایجاد کند، بلکه برای دیگران که این تصاویر را مشاهده می‌کنند، باعث ایجاد فشار روانی، مقایسه اجتماعی منفی و کاهش عزت نفس

می‌شود. این موضوع در پژوهش‌های نوجوانان به‌ویژه اهمیت دارد، زیرا آن‌ها از نظر هویت‌یابی، حساس‌ترین گروه سنی محسوب می‌شوند و شبکه‌های اجتماعی نقش پررنگی در شکل‌گیری خودانگاره آن‌ها دارند؛ موضوعی که در مطالعه محمد حسینی و همکاران (۱۴۰۴) به‌طور واضح مطرح شده است. افزون بر این، برخی پژوهش‌ها بر نقش «حضور دائمی» در فضای آنلاین تأکید کرده‌اند؛ حالتی که کاربران احساس می‌کنند باید دائماً در شبکه‌های اجتماعی فعال باشند و این وضعیت سبب می‌شود احساس فشار، هم‌زمانی اجباری و اضطراب افزایش یابد. فاضلی و شمسانی (۱۴۰۴) در این زمینه از مفهوم «فنا در فضای مجازی» یاد کرده‌اند؛ وضعیتی که در آن فرد بخشی از خود را در حضور پیوسته در شبکه‌های اجتماعی از دست می‌دهد و مرزهای خلوت شخصی‌اش از بین می‌رود.

با توجه به آنچه گفته شد، سلامت روان در عصر دیجیتال نه تنها به عوامل فردی، بلکه به ساختارهای اجتماعی و فرهنگی نیز وابسته است. استفاده گسترده از شبکه‌های اجتماعی سبب شده است که فشارهای اجتماعی از شکل سنتی خود خارج شوند و اکنون در قالب‌هایی جدید مانند مقایسه دیجیتال، دیده شدن، تأیید اجتماعی و ترس از حذف شدن بازتولید شوند. شبکه‌های اجتماعی همچنین باعث تغییر در سبک زندگی، الگوهای خواب، میزان فعالیت بدنی و کیفیت روابط خانوادگی شده‌اند؛ عواملی که همگی بر سلامت روان تأثیرگذارند. در مجموع، تحلیل سلامت روان در عصر دیجیتال نیازمند توجه به این واقعیت است که انسان امروز در فضایی زندگی می‌کند که بخش عمده‌ای از تعاملات، هیجان‌ات و خودارزیابی‌هایش در بستری مجازی شکل می‌گیرند و این فضا، هرچند فرصت‌های گسترده‌ای ایجاد می‌کند، اما می‌تواند آسیب‌پذیری‌های روانی جدیدی نیز به همراه داشته باشد.

۳. نظریه مقایسه اجتماعی و نقش آن در استفاده از شبکه‌های اجتماعی

نظریه مقایسه اجتماعی که نخستین بار توسط فستینگر مطرح شد، بیان می‌کند که انسان‌ها به‌طور طبیعی تمایل دارند خود را با دیگران مقایسه کنند تا درباره توانایی‌ها، ارزش‌ها و موقعیت اجتماعی خود ارزیابی به‌دست آورند. این نظریه از زمان ارائه تاکنون، طیف گسترده‌ای از پژوهش‌ها را در حوزه‌های روان‌شناسی اجتماعی، علوم رفتاری و ارتباطات انسانی به خود اختصاص داده است. با ورود به عصر شبکه‌های اجتماعی، اهمیت این نظریه دوچندان شده است؛ زیرا فضای مجازی بستری است که در آن کاربران به‌طور مداوم در معرض زندگی، موفقیت‌ها، ظاهر، مهارت‌ها و فعالیت‌های دیگران قرار می‌گیرند. این مقایسه‌ها که گاه آگاهانه و گاه ناخودآگاه انجام می‌شود، می‌تواند پیامدهای روان‌شناختی عمیقی داشته باشد و نقش تعیین‌کننده‌ای در شکل‌گیری رضایت از زندگی، عزت نفس، اضطراب و سلامت روان ایفا کند. پژوهش‌های داخلی مرتبط با سلامت روان نیز به نقش مهم ادراک فرد از جایگاه اجتماعی خود و ارتباطاتش اشاره کرده‌اند، زیرا ادراک نادرست از این جایگاه می‌تواند به احساس ناکافی بودن و اضطراب منجر شود (رفیعی و پورکرامتی، ۱۳۹۴).

در شبکه‌های اجتماعی، مقایسه اجتماعی معمولاً تحت شرایطی انجام می‌شود که به‌طور طبیعی میل به مقایسه را تقویت می‌کنند. از جمله این شرایط می‌توان به در معرض بودن انتخابی‌ترین بخش‌های زندگی دیگران اشاره کرد. کاربران شبکه‌های اجتماعی معمولاً لحظات شاد، موفقیت‌های برجسته، تصاویر زیبا و دستاوردهای مطلوب خود را به اشتراک می‌گذارند. به همین دلیل، فردی که در حال مرور این محتواهاست، نه زندگی واقعی افراد، بلکه نسخه‌ای گزینشی و زیباشناختی‌شده از آن را مشاهده می‌کند. این تفاوت بنیادین باعث می‌شود افراد به‌طور مداوم تصور کنند زندگی دیگران بهتر، موفق‌تر یا خوشحال‌تر از زندگی خودشان است. در این میان، گروه‌هایی مانند نوجوانان و جوانان، به‌ویژه در معرض آسیب بیشتری قرار دارند؛ زیرا هویت و خودپنداره آن‌ها هنوز در حال شکل‌گیری است و مقایسه‌های مکرر می‌تواند احساس خودارزشمندی آن‌ها را تضعیف کند. این موضوع در پژوهش‌های داخلی مرتبط با سلامت نوجوانان و تأثیر رسانه‌ها نیز مطرح شده است (محمد حسینی و همکاران، ۱۴۰۴).

بخش مهمی از نظریه مقایسه اجتماعی بر تمایز میان مقایسه «بالارونده» و «پایین‌رونده» تمرکز دارد. مقایسه بالارونده زمانی رخ می‌دهد که فرد خود را با افرادی که از او موفق‌تر، زیباتر یا توانمندتر هستند مقایسه کند؛ در حالی که مقایسه پایین‌رونده به مقایسه افراد با کسانی که در شرایط ضعیف‌تر قرار دارند، اشاره دارد. پژوهش‌ها نشان داده‌اند که شبکه‌های اجتماعی به‌طور طبیعی زمینه مقایسه بالارونده را فراهم می‌کنند، زیرا محتوای منتشرشده در این فضا معمولاً بر جذابیت، موفقیت و دستاورد تمرکز دارد. در نتیجه، کاربران بیشتر در معرض محتوایی قرار می‌گیرند که باعث می‌شود آن‌ها احساس کنند در مقایسه با دیگران کمتر موفق، کمتر خوشحال یا کمتر جذاب هستند. این نوع مقایسه‌ها می‌تواند سطح بالایی از نارضایتی از زندگی، اضطراب، افسردگی و کاهش عزت نفس ایجاد کند. پژوهش‌های داخلی نیز، هرچند به‌طور مستقیم به نظریه مقایسه اجتماعی نپرداخته‌اند، اما بر نقش عوامل اجتماعی و ساختارهای ارتباطی در شکل‌گیری رضایت از زندگی و سلامت روان تأکید کرده‌اند (ملایی و ناظرسی مارمی، ۱۳۹۱؛ شیروانی و همکاران، ۱۴۰۱).

یکی از ابعاد مهم مقایسه اجتماعی در شبکه‌های اجتماعی به الگوریتم‌های پلتفرم‌ها مربوط می‌شود. الگوریتم‌ها به‌گونه‌ای طراحی شده‌اند که محتواهایی با تعامل بیشتر (لایک، کامنت، اشتراک‌گذاری) را برجسته می‌کنند، و این محتواها معمولاً شامل بهترین، چشمگیرترین و متفاوت‌ترین بخش‌های زندگی افراد هستند. این برجسته‌سازی مصنوعی باعث می‌شود کاربران تصویری تحریف‌شده از واقعیت دریافت کنند و تصور کنند دیگران در زندگی شخصی، حرفه‌ای یا اجتماعی خود بسیار موفق‌تر هستند. همین موضوع احتمال مقایسه اجتماعی ناسالم را افزایش می‌دهد. پژوهشگران اجتماعی در مطالعات رسانه‌ای نیز به این نکته اشاره کرده‌اند که شبکه‌های اجتماعی نوعی «صحنه نمایش» ایجاد می‌کنند که در آن کاربران دائماً در حال ارائه نسخه‌ای بهتر از خود هستند (فاضلی و شمسانی، ۱۴۰۴). در چنین فضایی، ساختار مقایسه نه‌تنها طبیعی، بلکه اجتناب‌ناپذیر می‌شود.

یکی دیگر از جنبه‌های مهم مقایسه اجتماعی در عصر شبکه‌های اجتماعی، تأثیر آن بر سرمایه اجتماعی است. از منظر جامعه‌شناختی، سرمایه اجتماعی شامل اعتماد، تعاملات سازنده و حمایت اجتماعی است و نقش مهمی در سلامت روان دارد. اما هنگامی که روابط اجتماعی بر پایه مقایسه، رقابت یا دیده شدن شکل می‌گیرد، سرمایه اجتماعی تضعیف می‌شود و جای خود را به شبکه‌های روابط سطحی، مصرف‌محور و مبتنی بر ظاهر می‌دهد. این وضعیت، در پژوهش‌های داخلی پیرامون رابطه میان شبکه‌های اجتماعی و سلامت روان نیز مورد توجه قرار گرفته است، به‌ویژه در مطالعاتی که نشان داده‌اند استفاده نادرست یا اعتیادگونه از این فضا می‌تواند فشار روانی و اضطراب را افزایش دهد (حیدری و همکاران، ۱۴۰۲؛ کامران و ارشادی، ۱۳۸۸). کاهش سرمایه اجتماعی واقعی و افزایش تعاملات سطحی یکی از مهم‌ترین پیامدهای مقایسه اجتماعی افراطی است، زیرا روابط عمیق جای خود را به تعاملات نمایشی می‌دهند.

در کنار این ابعاد، یک مسئله مهم دیگر در نظریه مقایسه اجتماعی در شبکه‌های اجتماعی به «خودنمایی دیجیتال» مربوط می‌شود. خودنمایی دیجیتال زمانی رخ می‌دهد که کاربران تلاش می‌کنند بهترین نسخه از خود را به نمایش بگذارند تا مورد پذیرش یا تحسین دیگران قرار گیرند. این فرایند، به‌طور مستقیم با مقایسه اجتماعی مرتبط است؛ زیرا کاربران نه‌تنها دیگران را مقایسه می‌کنند، بلکه می‌دانند دیگران نیز در حال مقایسه آن‌ها هستند. این چرخه دوسویه می‌تواند فشار زیادی بر فرد وارد کند و احساس نیاز به تأیید اجتماعی را افزایش دهد. پژوهش‌ها نشان می‌دهند که نیاز شدید به تأیید اجتماعی می‌تواند با افسردگی، اضطراب و نارضایتی از خود مرتبط باشد (مجتهدزاده، ۱۳۹۴). این وضعیت به‌ویژه در نوجوانان و جوانانی که برای شکل‌دهی به هویت خود از شبکه‌های اجتماعی استفاده می‌کنند، خطرناک‌تر است.

موضوع دیگری که در بحث مقایسه اجتماعی اهمیت دارد، نقش عدم تقارن اطلاعاتی در شبکه های اجتماعی است. افراد معمولاً فقط ظاهر زندگی دیگران را می بینند، اما از پشت صحنه واقعی آنها بی اطلاع اند. این عدم تقارن باعث می شود مقایسه اجتماعی بر پایه اطلاعات ناکامل انجام شود و فرد احساس کند زندگی اش به اندازه دیگران رضایت بخش یا موفقیت آمیز نیست. این موضوع با یافته های تحقیقاتی درباره نقش حمایت اجتماعی واقعی در سلامت روان هم خوانی دارد، زیرا ارتباطات سطحی نمی توانند جایگزینی برای روابط عمیق و معنادار باشند (ابراهیمی پرگو و همکاران، ۱۳۹۲). در نتیجه، سلامت روان افراد در فضایی قرار می گیرد که در آن مقایسه اجتماعی دائمی به کاهش احساس امنیت روانی منجر می شود. افزون بر این، نظریه مقایسه اجتماعی در شبکه های اجتماعی با مسئله «هویت دیجیتال» نیز گره خورده است. کاربران اغلب تلاش می کنند هویتی بسازند که مطابق با انتظارات اجتماعی یا استانداردهای فرهنگی رایج در فضای مجازی باشد. اما این تلاش مداوم می تواند موجب تعارض میان خود واقعی و خود مجازی آنان شود و این تعارض یکی از عوامل مهم اضطراب و نارضایتی است. پژوهش های داخلی در زمینه رسانه و سلامت روان نیز به نقش «فشارهای اجتماعی جدید» اشاره کرده اند که از طریق رسانه ها و شبکه های اجتماعی بر افراد تحمیل می شوند (محمدی مطلق و همکاران، ۱۳۹۹). این فشارها شامل استانداردهای زیبایی، موفقیت، سبک زندگی و حتی خوشبختی است که در فضای مجازی به شدت بازتولید می شوند.

در جمع بندی می توان گفت نظریه مقایسه اجتماعی یکی از کلیدی ترین چارچوب ها برای فهم تأثیر شبکه های اجتماعی بر سلامت روان است. مقایسه های مداوم، الگوریتم های تشدیدکننده، بازنمایی گزینشی زندگی، فشارهای ناشی از خودنمایی، و ضعف روابط واقعی از جمله عوامل مهمی هستند که این نظریه را در عصر دیجیتال به مسئله ای حیاتی تبدیل کرده اند. این ابعاد نه تنها بر احساس فرد از ارزشمندی خود تأثیر می گذارند، بلکه سرمایه اجتماعی، حمایت اجتماعی و کیفیت روابط انسانی را تحت تأثیر قرار می دهند. بنابراین، فهم نقش مقایسه اجتماعی در شبکه های اجتماعی گامی مهم در تحلیل پیامدهای روانی استفاده از این پلتفرم ها محسوب می شود و درک آن می تواند در ارائه راهکارهایی برای ارتقای سلامت روان بسیار مؤثر باشد.

۴. پدیده FoMO و پیامدهای روان شناختی آن

پدیده ترس از دست دادن یا FoMO (Fear of Missing Out) یکی از برجسته ترین مفاهیم روان شناسی عصر دیجیتال است که هم زمان با گسترش شبکه های اجتماعی اهمیت چشمگیری یافته است. FoMO به نگرانی مداوم و وسواس گونه درباره این موضوع اشاره دارد که فرد ممکن است از رویدادها، تجربیات، اطلاعات یا فرصتهایی که دیگران در حال تجربه آن هستند، عقب بماند یا آنها را از دست بدهد. این احساس به طور مستقیم با افزایش وابستگی به شبکه های اجتماعی مرتبط است، زیرا کاربران می ترسند که نبودن در این فضا باعث شود از اخبار، مهم ترین اتفاقات، ارتباطات تازه یا صحنه های مهم اجتماعی جا بمانند. گرچه ترس از عقب ماندن در تاریخ بشر سابقه داشته است، اما شبکه های اجتماعی این احساس را به شکل بی سابقه ای تقویت کرده اند؛ زیرا کاربران به طور دائمی در معرض تصاویر، رویدادها و پیام هایی قرار دارند که خبر از مشارکت گسترده دیگران در فعالیت های جذاب می دهد. همین وضعیت می تواند باعث شود فرد احساس کند اگر همواره آنلاین و در جریان نباشد، چیزی را از دست می دهد. پژوهش های داخلی درباره فشارهای روانی در محیط های دیجیتال نیز بر افزایش اضطراب ارتباطی، احساس کمبود زمان و فشار حضور دائمی در فضای آنلاین تأکید کرده اند (فاضلی و شمسانی، ۱۴۰۴).

ریشه های FoMO در نیازهای اساسی روان شناختی انسان مانند تعلق، پذیرش اجتماعی و خودارزشمندی قرار دارند. شبکه های اجتماعی این نیازها را برجسته تر کرده اند، زیرا هر لایک، کامنت یا پیام نوعی تأیید اجتماعی محسوب می شود و نبود آن می تواند

احساس طردشدگی را تقویت کند. افراد با مشاهده فعالیت‌های دیگران که اغلب جذاب و هیجان‌انگیز به نظر می‌رسند، احساس می‌کنند از چرخه زندگی اجتماعی عقب مانده‌اند. این مقایسه مداوم می‌تواند به احساس بی‌قراری، اضطراب و نارضایتی منجر شود. پژوهش‌های حوزه مقایسه اجتماعی نیز نشان می‌دهد که مشاهده گزینشی‌ترین بخش‌های زندگی دیگران - که معمولاً زیباتر، شادتر و موفق‌تر از واقعیت است - می‌تواند این احساس را تقویت کند که دیگران در حال بهره‌برداری از فرصت‌هایی هستند که فرد خود از آن‌ها محروم است (مجتهدزاده، ۱۳۹۴؛ شیروانی و همکاران، ۱۴۰۱). این چرخه ادراکی، فرد را در وضعیت «آمادگی دائمی برای واکنش» قرار می‌دهد؛ به این معنا که شخص دائماً در انتظار دریافت پیام، مشاهده داستان جدید، یا آگاهی از یک اتفاق مهم است و نمی‌تواند از فضای آنلاین فاصله بگیرد.

یکی از جنبه‌های مهم FoMO، ارتباط آن با الگوی استفاده بیش‌ازحد از شبکه‌های اجتماعی است. کاربران برای کاهش اضطراب ناشی از احتمال از دست دادن تجربیات، بیشتر و بیشتر آنلاین می‌مانند؛ این افزایش حضور سبب ایجاد چرخه معیوبی می‌شود که در آن استفاده زیاد از شبکه‌های اجتماعی خود باعث افزایش FoMO و در نتیجه استفاده بیشتر می‌شود. این چرخه، مشابه الگوی مشاهده‌شده در اعتیاد رفتاری است، زیرا فرد احساس می‌کند بدون چک کردن مداوم پیام‌ها یا پست‌ها آرامش ندارد. این رفتار compulsive در پژوهش‌های داخلی مربوط به سلامت اجتماعی و نقش شبکه‌های اجتماعی نیز مشاهده شده است؛ به‌ویژه در مطالعاتی که نشان داده‌اند استفاده بی‌هدف و بی‌وقفه از شبکه‌های اجتماعی با افسردگی، اضطراب و کاهش رضایت از زندگی همراه است (بحری و خداداد، ۱۴۰۱؛ تقوایی یزدی و چیت‌ساز، ۱۳۹۵؛ حیدری و همکاران، ۱۴۰۲). این یافته‌ها نشان می‌دهند که FoMO نه تنها یک حالت گذرا نیست، بلکه می‌تواند نقش مهمی در تبدیل استفاده معمولی به استفاده اعتیادگونه داشته باشد.

افزون بر این، شبکه‌های اجتماعی به‌گونه‌ای طراحی شده‌اند که به‌طور مستقیم FoMO را تقویت می‌کنند. برای مثال، سیستم اعلان‌ها (Notifications)، الگوریتم‌ها و طراحی‌های مبتنی بر جلب توجه، سبب می‌شوند کاربران احساس کنند اگر به‌سرعت به رویدادها واکنش نشان ندهند، ممکن است از آن‌ها جا بمانند. الگوریتم‌ها نیز محتواهایی را برجسته می‌کنند که بیشترین احتمال تعامل را دارند؛ این محتواها اغلب شامل سفرها، جشن‌ها، موفقیت‌ها، مهمانی‌ها و رخدادهایی هستند که حس «دیگران در حال تجربه لحظات بهتر هستند» را در مخاطب تقویت می‌کند. این وضعیت به‌ویژه در مورد نوجوانان و جوانانی که حساسیت بیشتری نسبت به پذیرش اجتماعی دارند، بحران‌زا است. پژوهش محمد حسینی و همکاران (۱۴۰۴) نشان می‌دهد که نوجوانان به دلیل ساختار هویتی سیال‌تر، بیشتر از بزرگسالان در معرض فشارهای ناشی از شبکه‌های اجتماعی مانند مقایسه اجتماعی، نیاز به دیده شدن و ترس از حذف شدن قرار می‌گیرند. اما آثار FoMO تنها به اضطراب اجتماعی محدود نمی‌شود؛ بلکه پیامدهایی گسترده‌تر در حوزه‌های شناختی، عاطفی و رفتاری دارد. یکی از مهم‌ترین آثار آن، تضعیف تمرکز و کاهش بهره‌وری است. افراد دچار FoMO نمی‌توانند برای مدت طولانی روی کار خود تمرکز کنند، زیرا دائماً احساس می‌کنند باید شبکه‌های اجتماعی را چک کنند. این عدم تمرکز می‌تواند بر عملکرد تحصیلی، شغلی و حتی کیفیت روابط میان‌فردی تأثیر بگذارد. پژوهش‌های داخلی مرتبط با سلامت روان و حمایت اجتماعی نیز نشان داده‌اند که افزایش وابستگی به شبکه‌های اجتماعی و کاهش حمایت اجتماعی واقعی می‌تواند تاب‌آوری روانی را کاهش دهد (ابراهیمی پرگو و همکاران، ۱۳۹۲؛ بهشتی و نوربان نجف‌آبادی، ۱۴۰۰). افراد دارای FoMO معمولاً روابط عمیق و باکیفیت کمتری دارند، زیرا توجه آن‌ها دائماً بین دنیای واقعی و مجازی تقسیم شده است و نمی‌توانند تجربه حضور کامل (Full Presence) در تعاملات واقعی داشته باشند.

یکی دیگر از پیامدهای FoMO، افزایش احساس تنهایی و نارضایتی از زندگی است. هرچند ممکن است فرد در ظاهر ارتباطات آنلاین گسترده‌ای داشته باشد، اما این ارتباطات معمولاً سطحی و ناپایدارند. FoMO باعث می‌شود فرد فکر کند دیگران از او شادتر و موفق‌ترند؛ این احساس می‌تواند سطحی از افسردگی پنهان یا آشکار ایجاد کند. این موضوع با یافته‌های پژوهش‌های مربوط به

شبکه‌های اجتماعی و سلامت روان هم‌خوانی دارد که بیان می‌کنند استفاده منفعلانه از شبکه‌های اجتماعی (مثل تماشای محتوا بدون تعامل) ارتباط مستقیمی با افسردگی و کاهش احساس ارزشمندی دارد (بحری و خداداد، ۱۴۰۱). در واقع، فردی که دائماً زندگی دیگران را مشاهده می‌کند، اما در تعاملات واقعی حضور ندارد، بیشتر احساس طردشدگی و انزوای اجتماعی می‌کند. نکته دیگر این است که FoMO باعث تغییر در سبک زندگی می‌شود. این پدیده می‌تواند الگوهای خواب را مختل کند، زیرا افراد پیش از خواب مدام گوشی خود را چک می‌کنند یا نیمه‌شب برای دیدن پیام‌ها بیدار می‌شوند. این اختلال خواب خود می‌تواند بر سلامت روان اثر منفی بگذارد. همچنین، FoMO باعث کاهش فعالیت بدنی و افزایش زمان نشستن می‌شود، زیرا کاربران زمان زیادی را صرف مرور شبکه‌های اجتماعی می‌کنند. این تغییرات سبک زندگی، در کنار فشارهای روانی، ترکیبی خطرناک ایجاد می‌کنند که می‌تواند سلامت روان و جسم را با هم تحت تأثیر قرار دهد.

یکی دیگر از حوزه‌های کمتر دیده شده اما بسیار مهم، تأثیر FoMO بر هویت دیجیتال و تعارض میان خود واقعی و خود مجازی است. فردی که به دلیل ترس از عقب ماندن، دائماً در حال ارسال محتوا یا حضور در فعالیت‌هاست، ممکن است به مرور از نیازهای واقعی خود فاصله بگیرد و برای حفظ تصویری جذاب از خود تلاش کند. این تلاش می‌تواند منجر به خستگی روان‌شناختی، اضطراب، و کاهش رضایت از خود شود. این مسئله در پژوهش‌های اجتماعی به‌ویژه در زمینه «بازنمایی‌گریزی» و فشار حضور دائمی در فضای آنلاین مطرح شده است (فاضلی و شمسائی، ۱۴۰۴). در جمع‌بندی، پدیده FoMO یکی از پیچیده‌ترین و تأثیرگذارترین عوامل روان‌شناختی در عصر شبکه‌های اجتماعی است که بر ابعاد مختلف زندگی کاربران اثر می‌گذارد. این پدیده نه تنها اضطراب و مقایسه اجتماعی را تشدید می‌کند، بلکه بر تمرکز، روابط انسانی، سبک زندگی، هویت و تاب‌آوری روان‌شناختی نیز تأثیر منفی دارد. فهم دقیق FoMO و پیامدهای آن می‌تواند به ارائه راهکارهای مؤثر برای کاهش آسیب‌های روانی ناشی از شبکه‌های اجتماعی کمک کند. برای کاربران، آگاهی از ماهیت این پدیده و تفاوت بین واقعیت و نمایش مجازی، گامی مهم برای بازیابی آرامش و کاهش فشار حضور دائمی است.

۵. تأثیر مقایسه اجتماعی و FoMO بر سلامت روان کاربران شبکه‌های اجتماعی

در سال‌های اخیر پژوهشگران حوزه روان‌شناسی اجتماعی و ارتباطات به‌طور فزاینده‌ای به بررسی پیامدهای ترکیبی مقایسه اجتماعی و ترس از دست دادن (FoMO) در محیط شبکه‌های اجتماعی پرداخته‌اند. این دو پدیده اگرچه به‌صورت مفهومی قابل تفکیک هستند، اما در عمل اغلب در تعامل با یکدیگر عمل می‌کنند و به شکل هم‌زمان بر تجربه روانی کاربران اثر می‌گذارند. مقایسه اجتماعی زمانی رخ می‌دهد که فرد خود را با دیگران ارزیابی می‌کند، در حالی که FoMO به نگرانی فرد از عقب ماندن از تجربیات دیگران اشاره دارد. هنگامی که این دو فرایند در بستر شبکه‌های اجتماعی فعال می‌شوند، می‌توانند به شکل قابل توجهی سلامت روان کاربران را تحت تأثیر قرار دهند. شبکه‌های اجتماعی محیطی فراهم می‌کنند که در آن کاربران به‌طور مستمر در معرض اطلاعاتی درباره زندگی دیگران قرار دارند و همین امر احتمال مقایسه و احساس جا ماندن را افزایش می‌دهد. این شرایط به‌ویژه در میان نوجوانان و جوانان که زمان بیشتری را در فضای مجازی می‌گذرانند، می‌تواند به افزایش اضطراب، کاهش رضایت از زندگی و تضعیف عزت نفس منجر شود (محمد حسینی و همکاران، ۱۴۰۴؛ شیروانی و همکاران، ۱۴۰۱).

یکی از مهم‌ترین پیامدهای تعامل میان مقایسه اجتماعی و FoMO، افزایش اضطراب و استرس روانی است. زمانی که کاربران شبکه‌های اجتماعی زندگی دیگران را مشاهده می‌کنند، اغلب با نسخه‌ای گزینشی و مثبت از زندگی آن‌ها مواجه می‌شوند؛ نسخه‌ای که موفقیت‌ها، شادی‌ها و لحظات جذاب را برجسته می‌کند و چالش‌ها و مشکلات را پنهان نگه می‌دارد. در چنین شرایطی، کاربران

ممکن است احساس کنند که زندگی آن‌ها در مقایسه با دیگران کمتر رضایت‌بخش است. این مقایسه‌ها زمانی شدت بیشتری می‌یابد که فرد هم‌زمان نگران باشد که از تجربیات مهم دیگران عقب مانده است. در نتیجه، نوعی فشار روانی شکل می‌گیرد که می‌تواند به نگرانی دائمی درباره جایگاه فرد در روابط اجتماعی و احساس ناکافی بودن منجر شود. پژوهش‌های داخلی نیز نشان داده‌اند که قرار گرفتن مداوم در معرض چنین مقایسه‌هایی می‌تواند سطح اضطراب اجتماعی و نگرانی درباره ارزیابی دیگران را افزایش دهد (مجتهدزاده، ۱۳۹۴؛ تقوایی یزدی و چیت‌ساز، ۱۳۹۵). از سوی دیگر، تعامل میان مقایسه اجتماعی و FoMO می‌تواند تأثیر قابل توجهی بر عزت نفس و خودپنداره افراد داشته باشد. عزت نفس تا حد زیادی به ارزیابی فرد از توانایی‌ها و ارزش شخصی خود وابسته است و این ارزیابی‌ها در بسیاری از موارد از طریق مقایسه با دیگران شکل می‌گیرد. در محیط شبکه‌های اجتماعی که محتوای منتشرشده اغلب بازنمایی گزینشی از زندگی افراد است، این مقایسه‌ها ممکن است تصویری غیرواقعی از موفقیت و خوشبختی ایجاد کنند. کاربران ممکن است به تدریج احساس کنند که در مقایسه با دیگران کمتر موفق یا کمتر مورد توجه هستند. چنین احساسی می‌تواند به کاهش اعتمادبه‌نفس و افزایش احساس ناکارآمدی منجر شود. این مسئله در پژوهش‌هایی که درباره سلامت روان و تأثیر شبکه‌های اجتماعی انجام شده نیز مورد تأکید قرار گرفته است؛ به‌ویژه در مطالعاتی که نشان می‌دهند استفاده بیش‌ازحد از شبکه‌های اجتماعی می‌تواند با کاهش رضایت از خود و افزایش احساس ناکامی همراه باشد (بحری و خداداد، ۱۴۰۱؛ حیدری و همکاران، ۱۴۰۲).

پیامد مهم دیگر تعامل مقایسه اجتماعی و FoMO، افزایش احساس تنهایی و انزوای اجتماعی است. در نگاه نخست ممکن است به نظر برسد که شبکه‌های اجتماعی با فراهم کردن امکان ارتباط گسترده با دیگران، احساس تنهایی را کاهش می‌دهند؛ اما در بسیاری از موارد نتیجه معکوس مشاهده شده است. هنگامی که افراد به‌طور مداوم شاهد فعالیت‌ها و تعاملات دیگران هستند، ممکن است تصور کنند که دیگران روابط اجتماعی فعال‌تر و رضایت‌بخش‌تری دارند. این تصور می‌تواند احساس طردشدگی یا کنار گذاشته شدن را در فرد تقویت کند. علاوه بر این، زمانی که افراد زمان زیادی را در فضای مجازی می‌گذرانند، فرصت کمتری برای تعاملات واقعی و عمیق در زندگی روزمره خواهند داشت. کاهش کیفیت روابط واقعی می‌تواند احساس تنهایی را تشدید کند و سلامت روان فرد را تحت تأثیر قرار دهد. پژوهش‌های مرتبط با حمایت اجتماعی نشان می‌دهند که روابط واقعی و مبتنی بر تعامل مستقیم نقش مهمی در کاهش فشارهای روانی دارند و جایگزین شدن آن‌ها با ارتباطات سطحی آنلاین می‌تواند پیامدهای منفی به همراه داشته باشد (ابراهیمی پرگو و همکاران، ۱۳۹۲؛ بهشتی و نوریان نجف‌آبادی، ۱۴۰۰).

همچنین تعامل میان مقایسه اجتماعی و FoMO می‌تواند به شکل‌گیری الگوهای ناسالم استفاده از شبکه‌های اجتماعی منجر شود. کاربران برای کاهش نگرانی از دست دادن اطلاعات یا رویدادهای مهم، ممکن است به‌طور مداوم شبکه‌های اجتماعی خود را بررسی کنند. این رفتار می‌تواند به نوعی وابستگی روانی منجر شود که در آن فرد احساس می‌کند بدون بررسی مکرر شبکه‌های اجتماعی نمی‌تواند آرامش داشته باشد. چنین الگویی از استفاده می‌تواند زمان زیادی از زندگی روزمره فرد را به خود اختصاص دهد و فعالیت‌های مهم دیگر مانند مطالعه، کار، استراحت یا تعاملات اجتماعی واقعی را تحت تأثیر قرار دهد. پژوهش‌های داخلی در زمینه سلامت اجتماعی نیز نشان داده‌اند که استفاده مفرط از شبکه‌های اجتماعی می‌تواند با کاهش بهره‌وری، افزایش خستگی ذهنی و افت عملکرد تحصیلی یا شغلی همراه باشد (کامران و ارشادی، ۱۳۸۸؛ محمدی مطلق و همکاران، ۱۳۹۹).

از منظر شناختی نیز مقایسه اجتماعی و FoMO می‌تواند بر نحوه ادراک فرد از واقعیت اجتماعی تأثیر بگذارند. کاربران شبکه‌های اجتماعی اغلب بر اساس اطلاعات محدودی که از زندگی دیگران دریافت می‌کنند، برداشت‌هایی درباره موفقیت، خوشبختی یا محبوبیت آن‌ها شکل می‌دهند. این برداشت‌ها ممکن است با واقعیت فاصله زیادی داشته باشند، اما با تکرار مداوم در ذهن فرد تثبیت می‌شوند. در نتیجه، فرد ممکن است به این باور برسد که دیگران زندگی بسیار بهتری دارند و خود او از بسیاری از فرصت‌ها محروم

است. چنین باورهایی می‌تواند نگرش فرد نسبت به زندگی خود را منفی‌تر کند و سطح رضایت از زندگی را کاهش دهد. پژوهشگران حوزه ارتباطات اجتماعی نیز تأکید کرده‌اند که بازنمایی گزینشی در شبکه‌های اجتماعی می‌تواند درک افراد از واقعیت اجتماعی را دچار تحریف کند و به شکل‌گیری انتظارات غیرواقعی از زندگی منجر شود (فاضلی و شمسانی، ۱۴۰۴). از سوی دیگر، باید توجه داشت که تأثیر مقایسه اجتماعی و FoMO بر سلامت روان برای همه افراد یکسان نیست. برخی عوامل فردی و اجتماعی می‌توانند شدت این تأثیرات را افزایش یا کاهش دهند. برای مثال، افرادی که از حمایت اجتماعی قوی برخوردارند یا عزت نفس بالاتری دارند، ممکن است کمتر تحت تأثیر مقایسه‌های منفی قرار گیرند. همچنین نحوه استفاده از شبکه‌های اجتماعی نیز اهمیت زیادی دارد. استفاده فعال و هدفمند از شبکه‌های اجتماعی - مانند برقراری ارتباط واقعی با دوستان یا مشارکت در فعالیت‌های آموزشی - معمولاً پیامدهای مثبت‌تری نسبت به استفاده منفعلانه و صرفاً مشاهده محتوای دیگران دارد. بنابراین، تأثیر شبکه‌های اجتماعی بر سلامت روان تا حد زیادی به نحوه تعامل کاربران با این فضا بستگی دارد.

در مجموع می‌توان گفت که تعامل میان مقایسه اجتماعی و FoMO یکی از مهم‌ترین مکانیسم‌هایی است که از طریق آن شبکه‌های اجتماعی می‌توانند بر سلامت روان کاربران اثر بگذارند. این دو پدیده با ایجاد فشارهای روانی، کاهش عزت نفس، افزایش اضطراب و تشدید احساس تنهایی می‌توانند کیفیت زندگی روانی افراد را تحت تأثیر قرار دهند. در عین حال، شدت این اثرات به عوامل متعددی مانند ویژگی‌های فردی، نوع استفاده از شبکه‌های اجتماعی و میزان حمایت اجتماعی بستگی دارد. شناخت این سازوکارها می‌تواند به پژوهشگران و متخصصان سلامت روان کمک کند تا راهبردهای مؤثرتری برای کاهش پیامدهای منفی شبکه‌های اجتماعی و ارتقای سلامت روان در عصر دیجیتال ارائه دهند.

نتیجه‌گیری و پیشنهادات

تحولات گسترده در عرصه ارتباطات دیجیتال و ظهور شبکه‌های اجتماعی در دو دهه اخیر، ساختار تعاملات انسانی، شکل‌گیری هویت و تجربه زیسته افراد را به‌طور بنیادین دگرگون کرده است. گسترش ابزارهای ارتباطی آنلاین، اگرچه امکانات بی‌سابقه‌ای برای دسترسی به اطلاعات، ارتباطات گسترده و مشارکت اجتماعی فراهم کرده، اما هم‌زمان زمینه‌ساز بروز آسیب‌هایی شده است که بخشی از آن‌ها به‌طور مستقیم با سلامت روان کاربران مرتبط است. بررسی انجام‌شده در این مقاله نشان داد که دو پدیده «مقایسه اجتماعی» و «ترس از دست دادن (FoMO)» از مهم‌ترین سازوکارهایی هستند که می‌توانند سلامت روان را در بستر شبکه‌های اجتماعی تحت تأثیر قرار دهند. مقایسه اجتماعی، به‌ویژه در شکل بالاب‌پایین آن، موجب کاهش رضایت از خود، افزایش احساس ناکافی بودن و تقویت فشارهای روانی می‌شود. در کنار آن، FoMO با ایجاد نگرانی دائمی از عقب ماندن از رویدادها یا فرصت‌های اجتماعی، موجب وابستگی رفتاری، اضطراب مداوم، کاهش تمرکز و تضعیف کیفیت روابط واقعی می‌شود.

یافته‌های مطرح‌شده در بخش‌های مختلف مقاله نشان می‌دهد که ترکیب این دو سازوکار، اثرات مضاعفی بر سلامت روان دارد و می‌تواند به چرخه‌ای از فشار روانی، حواس‌پرتی، کاهش عزت نفس و افزایش احساس تنهایی منجر شود. بسیاری از کاربران، به‌ویژه نوجوانان و جوانان، در معرض بازنمایی‌های گزینشی و غیرواقعی از زندگی دیگران قرار می‌گیرند و همین امر سبب تحریف ادراک آنان از واقعیت اجتماعی و ایجاد انتظارات غیرواقع‌بینانه از زندگی می‌شود. پیامدهای چنین فرایندهایی در پژوهش‌های داخلی و خارجی متعدد تأیید شده و بر اهمیت پرداختن به آن در سطح فردی، خانوادگی و سیاست‌گذاری اجتماعی تأکید دارد. در کنار این جمع‌بندی، روشن است که نحوه استفاده کاربران از شبکه‌های اجتماعی نقش تعیین‌کننده‌ای در میزان آسیب‌پذیری آن‌ها دارد. استفاده منفعلانه، مشاهده طولانی‌مدت محتوای دیگران بدون تعامل، پیگیری مداوم لایک‌ها و واکنش‌ها، و حضور بدون هدف در

فضای مجازی، همگی می توانند شدت مقایسه اجتماعی و FoMO را افزایش دهند. در مقابل، استفاده فعال، هدفمند و مبتنی بر ارتباطات واقعی، به مراتب آسیب زاتر نیست و حتی می تواند نقش مثبتی در توسعه مهارت های ارتباطی، افزایش احساس تعلق و به روز بودن اطلاعات داشته باشد. بنابراین، آموزش سواد رسانه ای، مدیریت زمان و تنظیم عادات استفاده از این فضا ضروری است تا کاربران بتوانند میان مزایا و مخاطرات آن تعادل برقرار کنند.

پیشنهادات

با توجه به تحلیل های ارائه شده، مجموعه ای از پیشنهادات در سه سطح فردی، خانوادگی-آموزشی، و سیاست گذاری اجتماعی قابل ارائه است که می تواند در کاهش اثرات منفی شبکه های اجتماعی و ارتقای سلامت روان مؤثر باشد.

۱. پیشنهادات فردی

- مدیریت زمان و تعیین محدودیت استفاده: تعیین بازه های مشخص جهت استفاده از شبکه های اجتماعی و پرهیز از چک کردن مداوم گوشی می تواند اضطراب ناشی از FoMO را کاهش دهد.
- افزایش آگاهی نسبت به بازنمایی گزینشی: کاربران باید بدانند که محتوای شبکه های اجتماعی تنها بخش کوچکی از واقعیت زندگی دیگران است و اغلب با هدف نمایش موفقیت یا لحظات جذاب انتخاب می شود.
- ترویج استفاده فعال به جای استفاده منفعل: مشارکت در گفتگوها، تولید محتوای مفید، و ارتباط واقعی با دوستان تأثیرات منفی ناشی از مشاهده صرف را کاهش می دهد.
- توجه به نیازهای واقعی و مراقبت از خود: فعالیت هایی مانند ورزش، تعاملات چهره به چهره، خواب کافی و فعالیت های فرهنگی می تواند وابستگی روانی به فضای مجازی را کاهش دهد.

۲. پیشنهادات خانوادگی و آموزشی

- آموزش سواد رسانه ای در مدارس و دانشگاه ها: دانش آموزان و دانشجویان باید با مفاهیمی مانند بازنمایی گزینشی، مقایسه اجتماعی، اعتیاد رفتاری و FoMO آشنا شوند.
- تقویت ارتباطات خانوادگی: خانواده ها با ایجاد زمان های بدون موبایل در منزل (Digital-Free Times) می توانند از فشار حضور دائمی در فضای مجازی بکاهند.
- آموزش مهارت های خودتنظیمی و مدیریت هیجان: کمک به نوجوانان برای درک احساسات مرتبط با عقب ماندگی، ناکامی یا اضطراب می تواند تاب آوری آن ها را افزایش دهد.

۳. پیشنهادات اجتماعی و سیاست گذاری کلان

- لزوم تدوین استانداردهای طراحی پلتفرم ها: سیاست گذاران می توانند شرکت های فناوری را به شفافیت بیشتر در الگوریتم ها، کاهش طراحی های اعتیادآور و ارائه ابزارهای مدیریت زمانی ملزم کنند.
- حمایت از تحقیقات داخلی درباره سلامت روان دیجیتال: پژوهش های میدانی می تواند به تدوین برنامه های مداخله ای مؤثر کمک کند.

- ایجاد کمپین های آگاهی بخشی: رسانه ها و نهادهای فرهنگی با تولید محتوا درباره خطرات FoMO و مقایسه اجتماعی می توانند نقش مؤثری در افزایش آگاهی عمومی داشته باشند.
- توسعه سامانه های مشاوره روان شناختی آنلاین: ارائه خدمات مشاوره ای کم هزینه و قابل دسترس می تواند به کاربران در کنترل اضطراب و وابستگی دیجیتال کمک کند.

منابع

- رفیعی، حسن، و پورکرامتی، همایون. (۱۳۹۴). سلامت روان یا سلامت روانی-اجتماعی؟ سمپوزیوم سلامت روانی-اجتماعی، همایش سالانه انجمن علمی روانپزشکان ایران.
- کامران، فریدون، و ارشادی، خدیجه. (۱۳۸۸). بررسی رابطه سرمایه اجتماعی شبکه و سلامت روان. پژوهش اجتماعی، ۲(۳)، ۲۹-۵۴.
- محمودی رجا، سید زکریا، و اسماعیلی، رفیع الدین. (۱۴۰۲). سرمایه اجتماعی و راهکارهای تقویت آن در فضای رسانه ای - سیاسی جمهوری اسلامی ایران: با تأکید بر رویکرد شناختی. پژوهش های انقلاب اسلامی، ۱۲(۴)، ۹۷-۱۳۷.
- شیروانی، مینا، روشن زاده، مصطفی، پورنظری، مهدی، تاج آبادی، علی، و خالدی، فیروز. (۱۴۰۱). پیش بینی سلامت روان از طریق ابعاد سرمایه اجتماعی در کارکنان شبکه بهداشت و درمان. پرستار و پزشک در رزم، ۱۰(۳۵)، ۱۶-۲۵.
- تقوایی یزدی، مریم، و چیت ساز، چهره. (۱۳۹۵). رابطه شبکه های اجتماعی با سلامت اجتماعی دانشجویان. فناوری اطلاعات و ارتباطات در علوم تربیتی، ۷(۲ [پیاپی ۲۶])، ۷۷-۹۷.
- بحری، نادره، و خداداد، مهدی. (۱۴۰۱). بررسی اثرات شبکه های اجتماعی بر سلامت اجتماعی دانشجویان. رویکردی نو بر آموزش کودکان، ۴(۳)، ۱-۵.
- ابراهیمی پرگو، الهام، عابدی، احمد، و عریضی، حمیدرضا. (۱۳۹۲). فراتحلیل رابطه حمایت اجتماعی بر سلامت روان. کنگره ملی روان شناسی اجتماعی ایران.
- بهشتی، سیدصمد، و نوریان نجف آبادی، محمد. (۱۴۰۰). عوامل اجتماعی مرتبط بر سلامت روان معلمان. مجله دانشکده بهداشت و انستیتو تحقیقات بهداشتی، ۱۹(۱)، ۹۹-۱۱۲.
- محمدی مطلق، اکبر، ابازری، زهرا، و سپهر، فرشته. (۱۳۹۹). ارائه الگوی پیشنهادی شبکه اجتماعی اطلاعات سلامت. مجله دانشگاه علوم پزشکی قم، ۱۴(۱۲)، ۱-۱۳.
- ملایی، فاطمه، و ناظری ماری، فاطمه. (۱۳۹۱). تأثیر ارتباطات اجتماعی سالم در سلامت روان افراد و سلامت جامعه. همایش اسلام و سلامت روان.
- مجتهدزاده، وحید. (۱۳۹۴). شبکه های اجتماعی مجازی و روان درمانی تحلیلی. همایش سالانه انجمن علمی روانپزشکان ایران.
- فاضلی، فیروز، و شمسانی، رکسانا. (۱۴۰۴). سلوک دیجیتال: بازخوانی مفهوم خلوت و فنا در عصر شبکه های اجتماعی. مطالعات رسانه های نوین، ۱۱(۴۲)، ۲۷-۵۹.
- حیدری، علیرضا، مردانی، آرمان، کوچک، فریده، و خطیرنامنی، زهرا. (۱۴۰۲). بررسی ارتباط استفاده از شبکه های اجتماعی تلفن همراه با سلامت روان در کارکنان ستادی دانشگاه علوم پزشکی گلستان. بهداشت در عرصه، ۱۱(۲)، ۲۴-۳۳.
- محمد حسینی، فاطمه، روشنایی، امید، و روشنایی، هومن. (۱۴۰۴). مروری بر رسانه های اجتماعی و سلامت روان نوجوانان. نخبگان علوم و مهندسی، ۱۰(۲ [ویژه])، ۲۰۶-۲۱۰.
- پهلوان زاده، فاطمه، و جارالهی، علی. (۱۳۹۰). بررسی تأثیر عوامل اجتماعی بر سلامت روان سالمندان روستایی. توسعه روستایی، ۱(۳)، ۶۵-۸۴.



فصلنامه یافته های نوین در علوم اجتماعی علوم تربیتی و روانشناسی شماره ۲- دوره ۴ بهار ۱۴۰۵ - صفحات ۱۰۰۷-۹۹۳-

Journal of New Findings in Social Sciences, Educational Sciences and Psychology

ISSN 3060-611X