

تأثیر مقایسه‌گری در فضای مجازی بر عزت‌نفس کودکان

میترا چهری، هاجر حسینی¹

چکیده

این پژوهش با هدف بررسی تأثیرات تداوم مقایسه‌گری در فضای مجازی بر عزت‌نفس کودکان و پیامدهای کوتاه مدت و بلند مدت آن انجام شده است. تمرکز اصلی بر تبیین چگونگی کاهش عزت‌نفس و زمینه‌سازی اختلالات رفتاری و روانی در آینده است، این مقاله از روش تحقیق توصیفی - تحلیلی بهره گرفته و با استفاده از منابع کتابخانه‌ای، متون دینی و اخلاقی به تحلیل داده‌ها پرداخته است. ابتدا مفهوم مقایسه‌گری و فضای مجازی تبیین شده و سپس آثار کوتاه‌مدت مانند کاهش رضایت از ظاهر، اضطراب اجتماعی و وابستگی به تأیید دیگران و آثار بلندمدت همچون تضعیف هویت فردی، خودکم‌بینی پایدار و افزایش اختلالات روانی مورد بررسی قرار گرفته است، یافته‌های تحقیق نشان می‌دهد که مقایسه‌گری در فضای مجازی، در صورت عدم مدیریت صحیح، در کوتاه‌مدت به تزلزل عزت‌نفس کودکان منجر شده و در بلندمدت بحران‌های هویتی و روان‌شناختی عمیقی را در پی دارد. همچنین مشخص شد که آموزه‌های اخلاقی و دینی، با تأکید بر کرامت نفس و استقلال از قضاوت بیرونی، می‌توانند نقشی اساسی در کاهش این آسیب‌ها ایفا کنند، بر اساس نتایج، توجه به تربیت رسانه‌ای و آموزش مهارت‌های خودارزیابی سالم برای کودکان جهت مقابله با اثرات منفی مقایسه‌گری در فضای مجازی امری ضروری است تا از کاهش عزت‌نفس و پیامدهای مخرب آن در آینده پیشگیری شود.

کلیدواژه‌ها: فضای مجازی، مقایسه‌گری، عزت‌نفس، کودکان، هویت فردی

¹ طلاب سطح دو، مدرسه علمیه تخصصی الزهراء (س)، شهرستان صحنه، fa614182@gmail.com

مقدمه

رشد و گسترش فناوری‌های ارتباطی و به‌ویژه فضای مجازی در سال‌های اخیر، تحولی بنیادین در زندگی فردی و اجتماعی انسان‌ها ایجاد کرده است. کودکان به‌عنوان یکی از گروه‌های سنی آسیب‌پذیر، بیش از دیگران تحت تأثیر این تحولات قرار گرفته‌اند، چرا که از یک‌سو توانایی محدودی در تحلیل انتقادی محتوا دارند و از سوی دیگر در مرحله‌ای از رشد قرار دارند که شکل‌گیری هویت، عزت‌نفس و خودپنداره در آن نقش محوری ایفا می‌کند. یکی از پدیده‌های بارز و شایع در فضای مجازی، مقایسه‌گری اجتماعی است؛ یعنی همان فرآیندی که افراد خود را با دیگران می‌سنجند و براساس آن به ارزیابی توانایی‌ها، ظاهر، موفقیت‌ها و موقعیت‌های خویش می‌پردازند. هرچند مقایسه‌گری بخشی از زندگی اجتماعی انسان‌ها در همه‌ی دوران‌ها بوده است، اما در عصر رسانه‌های نوین، شدت و دامنه‌ی آن به‌گونه‌ای بی‌سابقه افزایش یافته و به یکی از عوامل اثرگذار بر سلامت روانی و عزت‌نفس کودکان بدل شده است.

بیان مسأله اصلی این تحقیق از همین نقطه آغاز می‌شود: کودکانی که در محیط‌های مجازی حضور دارند، روزانه با حجم وسیعی از تصاویر، فیلم‌ها و روایت‌های مجازی مواجه‌اند که غالباً گزینشی و زیباشناسانه‌اند و واقعیت زندگی را به‌گونه‌ای آرمانی بازنمایی می‌کنند. مقایسه‌ی مداوم خود با چنین الگوهای دست‌چین‌شده‌ای، به‌ویژه در دوره‌ای که شخصیت هنوز در حال تکوین است، می‌تواند پیامدهای عمیقی بر عزت‌نفس آنان برجای گذارد. پرسش اصلی آن است که این نوع مقایسه‌گری چه تأثیری در کوتاه‌مدت و بلندمدت بر کودکان دارد و چگونه می‌تواند آینده‌ی روانی و اجتماعی آنان را رقم بزند؟

اهمیت و ضرورت پرداختن به این موضوع را می‌توان از چند زاویه تبیین کرد. نخست از منظر روان‌شناختی، عزت‌نفس به‌عنوان یکی از بنیادی‌ترین نیازهای روانی، نقشی تعیین‌کننده در رشد سالم فرد دارد. مطالعات نشان داده‌اند که عزت‌نفس پایین با بروز مشکلاتی چون افسردگی، اضطراب، انزوایابی، مشکلات تحصیلی و حتی اختلالات رفتاری پیوند مستقیم دارد (مصباح یزدی، ۱۳۷۶، ص. ۸۲). بنابراین، شناخت عواملی که عزت‌نفس کودکان را تهدید می‌کنند، به‌ویژه در محیطی به وسعت فضای مجازی، ضرورتی اجتناب‌ناپذیر است. دوم، از منظر اجتماعی، نسلی که عزت‌نفس متزلزل داشته باشد، در آینده کمتر توانایی مشارکت فعال در جامعه، پذیرش مسئولیت‌های اجتماعی و تحقق خود را خواهد داشت. سوم، از منظر فرهنگی، فضای مجازی با الگوهای متفاوتی از سبک زندگی و ارزش‌ها مواجهه ایجاد می‌کند و کودکان برای سازگاری با این ارزش‌های متناقض نیازمند سرمایه‌ی روانی محکمی همچون عزت‌نفس هستند.

اهداف تحقیق حاضر را می‌توان در دو سطح کلی و جزئی ترسیم کرد. هدف کلی، بررسی تأثیر پدیده‌ی مقایسه‌گری در فضای مجازی بر عزت‌نفس کودکان و تحلیل پیامدهای کوتاه‌مدت و بلندمدت آن است. اهداف

جزئی‌تر شامل تبیین مفهوم مقایسه‌گری و انواع آن در ادبیات روان‌شناسی، بررسی ویژگی‌های خاص فضای مجازی که این مقایسه‌ها را تشدید می‌کند، شناسایی آثار کوتاه‌مدت همچون نوسانات خلقی و اضطراب اجتماعی، و تحلیل پیامدهای بلندمدتی چون شکل‌گیری هویت منفی، خودکم‌بینی پایدار و اختلالات روانی است. همچنین این تحقیق در پی آن است که با اتکا به یافته‌های مطالعات پیشین و بهره‌گیری از منابع اسلامی و اخلاقی، راهکارهایی برای والدین و مربیان ارائه دهد تا بتوانند نقش مؤثرتری در پیشگیری و کاهش آسیب‌های ناشی از مقایسه‌گری ایفا کنند.

پیشینه‌ی پژوهش‌ها در حوزه‌ی مقایسه‌گری اجتماعی و تأثیر آن بر عزت‌نفس، نشان می‌دهد که این موضوع در روان‌شناسی اجتماعی قدمتی طولانی دارد. نظریه‌ی مقایسه‌ی اجتماعی فستینگر (Festinger) از نخستین نظریه‌هایی است که این فرآیند را به‌طور علمی تبیین کرده است. پژوهش‌های معاصر نیز نشان می‌دهد که شبکه‌های اجتماعی بستری غنی برای مقایسه‌های اجتماعی مکرر فراهم می‌آورند. در ایران، تحقیقات متعددی به بررسی رابطه‌ی استفاده از شبکه‌های اجتماعی و احساس ناکافی بودن در میان نوجوانان پرداخته‌اند. برخی یافته‌ها حاکی از آن است که هرچه میزان استفاده از این فضا بیشتر باشد، احتمال تجربه‌ی هیجانات منفی و کاهش عزت‌نفس نیز افزایش می‌یابد (شکریگی، ۱۳۹۲، ص. ۱۰۳). در کنار این‌ها، پژوهش‌های اسلامی و اخلاقی نیز بر اهمیت پرهیز از خودنمایی، جلوه‌گری و چشم و هم‌چشمی تأکید دارند. متون اخلاقی و دینی، مقایسه‌ی ناسالم با دیگران را منشأ حسد، کینه و ضعف شخصیت معرفی کرده‌اند (آمدی، ۱۳۷۸، ج ۱، ص. ۲۵۴؛ مجلسی، ۱۳۷۶، ج ۷۲، ص. ۳۳۲). درواقع، منابع اسلامی با صراحت بر ضرورت تقویت عزت‌نفس واقعی و پرهیز از وابستگی به قضاوت‌های بیرونی تأکید دارند (جوادی آملی، ۱۳۷۸، ص. ۱۴۲).

از منظر رسانه‌ای نیز، برخی محققان ایرانی به تحلیل نقش فضای مجازی در تغییر هنجارهای فرهنگی پرداخته‌اند. سروی زرگر (۱۳۷۷، ص. ۶۲) بر این باور است که اینترنت و رسانه‌های جدید، به‌واسطه‌ی برجسته‌سازی و انتخاب‌گری، تصویری تحریف‌شده از واقعیت ارائه می‌دهند که بستر مقایسه‌های غیرواقعی را فراهم می‌سازد. گل‌محمدی (۱۳۷۲، ص. ۲۱۷) نیز در بحث جهانی‌شدن فرهنگ، به تأثیر ارزش‌ها و سبک‌های زندگی بیگانه بر هویت نسل جوان اشاره می‌کند. از همین‌رو، توجه به ابعاد فرهنگی مقایسه‌گری و نه صرفاً روان‌شناختی آن اهمیت ویژه‌ای می‌یابد.

بر این اساس، مسئله‌ی محوری تحقیق حاضر این است که مقایسه‌گری در فضای مجازی، به‌ویژه برای کودکان که در مرحله‌ی شکل‌گیری شخصیت قرار دارند، نه‌تنها یک تجربه‌ی گذرا، بلکه فرآیندی تأثیرگذار بر ساختار هویتی و عزت‌نفس آنان است. نادیده گرفتن این موضوع می‌تواند پیامدهایی جبران‌ناپذیر برای فرد و جامعه در پی داشته باشد. بنابراین، مطالعه‌ی نظام‌مند این موضوع از حیث نظری و کاربردی ضرورت دارد.

فضای مجازی با فرصت‌ها و تهدیدهای فراوانی همراه است. اگرچه دسترسی به دانش، سرگرمی و تعاملات اجتماعی برای کودکان می‌تواند سودمند باشد، اما وجه دیگر این فضا، یعنی مقایسه‌های بی‌پایان با الگوهای آرمانی، تهدیدی جدی برای عزت‌نفس آنان محسوب می‌شود. در چنین شرایطی، پژوهش حاضر می‌کوشد با واکاوی این پدیده، تصویری روشن از ابعاد مختلف آن ارائه دهد و راهکارهایی علمی و اخلاقی برای کاهش آسیب‌ها پیشنهاد کند.

۱. مفهوم‌شناسی

۱.۱. مقایسه‌گری

لغت‌نامه‌های فارسی مقایسه را به معنای «سنجیدن چیزی با چیز دیگر برای یافتن برتری یا کاستی» آورده‌اند (دهخدا، ۱۳۷۵، ذیل واژه «مقایسه»؛ عمید، ۱۳۷۰، ص. ۹۸۲). مقایسه‌گری، حالت و فرآیندی است که در آن فرد خویشتن را در نسبت با دیگری تعریف می‌کند. این «دیگری» می‌تواند یک همسال، یک شخصیت اجتماعی و یا حتی یک تصویر ایده‌آل باشد. در روان‌شناسی اجتماعی، مقایسه‌گری معمولاً در چارچوب نظریه‌ی مقایسه اجتماعی فستینگر تبیین شده است. او معتقد بود که افراد برای ارزیابی خود نیازمند معیارهایی بیرونی هستند و از این‌رو به مقایسه با دیگران روی می‌آورند.

در «غررالحکم» آمده است که یکی از ریشه‌های حسد، چشم دوختن به نعمت‌های دیگران و مقایسه‌ی بی‌جا با آنان است (آمدی، ۱۳۷۸، ج ۲، ص. ۳۴۵). همین معنا را می‌توان در «تحف‌العقول» نیز مشاهده کرد که انسان را از توجه افراطی به مقامات و دارایی‌های دیگران نهی می‌کند (حرانی، ۱۴۱۴، ص. ۱۲۸). این آموزه‌ها نشان می‌دهند که مقایسه‌گری اگر به صورت ناسالم شکل گیرد، موجب زوال آرامش درونی و کاهش عزت‌نفس می‌شود. از نظر لغوی، در زبان عربی واژه‌ی «قیاس» به معنای اندازه‌گیری، سنجش و برآورد آمده است (راغب اصفهانی، ۱۳۶۸، ص. ۶۴۵؛ آذرنوش، ۱۴۱۳ق، ص. ۲۸۲). در فارسی نیز واژه‌ی «مقایسه» از همین ریشه گرفته شده و در متون کهن و معاصر بارها به معنای سنجش دو چیز در برابر یکدیگر به کار رفته است (دهخدا، ۱۳۷۵). بنابراین، از حیث لغوی، مقایسه‌گری یعنی عملی که در آن فرد معیار ارزیابی خویش را بیرون از خود و در دیگری جست‌وجو می‌کند. همین ویژگی است که آن را به یکی از عوامل اساسی در شکل‌گیری عزت‌نفس تبدیل می‌سازد. چرا که اگر فرد معیار ارزش را در دیگری بیابد، وابستگی روانی شدیدی به نظر و وضعیت دیگران پیدا می‌کند.

۱.۲. فضای مجازی

این واژه در دهه‌های اخیر وارد ادبیات علمی و عمومی شده و به سرعت جایگاه ویژه‌ای پیدا کرده است. از نظر لغوی، «فضا» به معنای گستره، مکان و میدان آمده است (دهخدا، ۱۳۷۵، ذیل واژه «فضا»). ترکیب «فضای مجازی»

ترجمه‌ی واژه‌ی انگلیسی «Cyberspace» است که نخستین بار توسط ویلیام گیbson در رمان‌های علمی تخیلی به کار رفت و سپس در علوم ارتباطات و جامعه‌شناسی رایج شد. در لغت‌نامه عمید، «مجازی» به معنای چیزی غیرواقعی و قراردادی ذکر شده است (عمید، ۱۳۷۰، ص. ۶۷۲). بنابراین، فضای مجازی در معنای تحت‌اللفظی، فضایی غیرعینی و غیرمادی است که با کمک فناوری‌های دیجیتال ایجاد می‌شود. اما در ادبیات علمی، فضای مجازی به محیطی گفته می‌شود که در آن تعاملات انسانی به کمک ابزارهای الکترونیکی و شبکه‌های رایانه‌ای صورت می‌گیرد. سروی زرگر در کتاب «فضای مجازی اینترنت» این پدیده را محیطی تعریف می‌کند که به افراد امکان می‌دهد بدون حضور فیزیکی، ارتباط برقرار کنند، اطلاعات تولید و مصرف نمایند و هویت‌های تازه‌ای خلق کنند (سروی زرگر، ۱۳۷۷، ص. ۲۱). به بیان دیگر، فضای مجازی ترکیبی از فناوری‌های سخت‌افزاری و نرم‌افزاری است که بستری نو برای تعاملات اجتماعی فراهم آورده است.

۲. آسیب‌های مقایسه‌گری در فضای مجازی بر عزت نفس کودکان

۱.۲. تأثیرات کوتاه‌مدت

تأثیرات کوتاه‌مدت مقایسه‌گری در فضای مجازی بر عزت نفس کودکان، آثاری است که به سرعت در رفتار، احساس و روابط آنان بروز می‌کند. این تأثیرات به دلیل شدت هیجانات کودکی و حساسیت نسبت به نگاه همسالان، اغلب آشکار و سریع‌اند. در این دوره، هویت فرد هنوز تثبیت نشده و کودکان برای ارزیابی خود، بیش از هر زمان دیگری به نشانه‌های بیرونی متوسل می‌شوند. فضای مجازی با ماهیت نمایشی و رقابتی خود، این تمایل را تشدید کرده و پیامدهایی همچون کاهش رضایت از ظاهر، اضطراب اجتماعی، احساس ناکافی بودن، نوسان‌های خلقی و وابستگی به تأیید دیگران را پدید می‌آورد. هر یک از این موارد در ادامه بررسی می‌شود.

۲.۱.۱. کاهش رضایت از ظاهر و توانایی‌ها

کاهش رضایت از ظاهر و توانایی‌ها از نخستین و ملموس‌ترین آثار کوتاه‌مدت مقایسه‌گری در فضای مجازی به شمار می‌رود. این موضوع به‌ویژه در کودکان که در مرحله‌ی حساس شکل‌گیری هویت بدنی و توانشی قرار دارند، شدت بیشتری پیدا می‌کند. وقتی کودکان با تصاویر و محتوایی مواجه می‌شوند که اغلب از طریق فیلترها و انتخاب‌گزینشی بازنمایی شده‌اند، آنچه در برابر چشمشان قرار می‌گیرد تصویری «آرمانی» است نه «واقعی». این بازنمایی‌های غیرواقعی معیاری می‌سازد که با واقعیت زندگی روزمره فاصله‌ی زیادی دارد. نتیجه این است که کودک، تصویر ذهنی خود را در برابر این معیارهای تحریف‌شده قرار داده و احساس ضعف می‌کند (شکریگی، ۱۳۹۲، ص. ۷۸).

«اگر دیگران تلاش می‌کردند، من موفق نمی‌شدم». این نوع تفسیر، نشانه‌ی درونی شدن الگوی خودکم‌بینی است که مانع از پذیرش ارزش واقعی دستاوردها می‌شود (مجلسی، ۱۳۷۶، ج ۷۰، ص. ۲۴۱).

یکی از جلوه‌های مهم این الگو، خودتحقیری مزمن است. فرد در این حالت نه تنها توانایی‌هایش را کوچک می‌شمارد، بلکه دستاوردهایش را نیز بی‌ارزش جلوه می‌دهد. او هر موفقیتی را ناچیز می‌پندارد و هر ناکامی را دلیلی برای اثبات کم‌ارزش بودن خود می‌داند. این نگرش به مرور اعتمادبه‌نفس کودک را تخریب می‌کند و او را به فردی منفعل و تسلیم‌پذیر تبدیل می‌سازد. از منظر تربیتی، چنین فردی دیگر انگیزه‌ای برای تلاش و شکوفایی ندارد، زیرا از پیش به ناکامی خود باور دارد (مصباح یزدی، ۱۳۷۶، ص. ۸۲).

ریشه‌های شکل‌گیری الگوهای پایدار خودکم‌بینی را می‌توان در دو سطح شناختی و اجتماعی بررسی کرد. در سطح شناختی، ذهن کودک با تکرار مقایسه‌ها یک ساختار فکری ثابت ایجاد می‌کند که همواره بر ضعف‌ها و کاستی‌ها تأکید دارد. این ساختار فکری همان طرحواره‌ای است که در هر موقعیت جدید به‌طور خودکار فعال می‌شود و اجازه نمی‌دهد کودک موفقیت‌ها و نقاط قوت خود را ببیند. در سطح اجتماعی نیز بازخوردهای همسالان و واکنش‌های مجازی نقشی اساسی دارند. اگر کودک همواره شاهد تحسین دیگران و نادیده‌گرفته‌شدن خود باشد، این تجربه به تقویت الگوی ذهنی او از «کمتر بودن» کمک می‌کند (شکریگی، ۱۳۹۲، ص. ۱۰۳).

پیامد مهم دیگر تثبیت خودکم‌بینی، از بین رفتن انگیزه‌های درونی است. کودکانی که گرفتار این الگو هستند، به جای آنکه برای رشد فردی و شکوفایی استعدادهای خود تلاش کنند، باور دارند که هر تلاشی بی‌فایده است. به همین دلیل، حتی فرصت‌های جدید را نیز از دست می‌دهند. این وضعیت به کاهش تدریجی فعالیت‌ها و دستاوردهای آنان منجر می‌شود و به چرخه‌ای معیوب تبدیل می‌گردد: هرچه کمتر تلاش کنند، کمتر موفق می‌شوند و همین ناکامی، خودکم‌بینی آنان را بیشتر تقویت می‌کند (مصباح یزدی، ۱۳۷۶، ص. ۸۲).

از منظر روان‌شناسی اجتماعی، خودکم‌بینی پایدار مانع از ایفای نقش فعال در جامعه می‌شود. فردی که خود را ناتوان می‌پندارد، در جمع‌های اجتماعی همواره نقش حاشیه‌ای دارد و کمتر حاضر می‌شود مسئولیت‌های بزرگ را بپذیرد. او ترجیح می‌دهد در سایه‌ی دیگران باقی بماند تا در معرض قضاوت مستقیم قرار نگیرد. این انفعال اجتماعی در بلندمدت به کاهش مشارکت‌های اجتماعی و فرهنگی منجر می‌شود و جامعه‌ای را می‌سازد که در آن استعدادهای بسیاری هرگز فرصت بروز نمی‌یابند (مجلسی، ۱۳۷۶، ج ۷۰، ص. ۲۴۱).

پیامد دیگر این الگو، کاهش توانایی تصمیم‌گیری مستقل است. فردی که خود را ناکافی می‌داند، در هر موقعیت مهم برای تصمیم‌گیری دچار تردید می‌شود. او به جای اعتماد به قضاوت خود، همواره به دنبال تأیید و نظر دیگران است. این وابستگی به دیگران، استقلال شخصیتی را تضعیف می‌کند و باعث می‌شود فرد در بسیاری از موارد به انتخاب‌هایی تن دهد که با علایق و ارزش‌های واقعی او ناسازگارند (پسندیده، ۱۳۸۹، ص. ۱۸۵).

خودکم‌بینی پایدار همچنین تأثیر مستقیمی بر سلامت روانی دارد. چنین الگویی فرد را مستعد ابتلا به افسردگی و اضطراب می‌کند. افسردگی از آن جهت ایجاد می‌شود که فرد هیچ‌گاه از دستاوردهایش رضایت ندارد و همواره خود را شکست‌خورده می‌بیند. اضطراب نیز به این دلیل شکل می‌گیرد که او دائماً نگران است مبادا در مقایسه با دیگران کمتر به نظر برسد. این اختلالات روانی نه تنها کیفیت زندگی فردی را کاهش می‌دهند، بلکه بر روابط خانوادگی و اجتماعی نیز اثر منفی می‌گذارند (ری‌شهری، ۱۳۷۹، ص. ۵۰۱).

از نگاه فرهنگی، خودکم‌بینی پایدار در سطح کلان نیز آسیب‌زا است. نسلی که گرفتار چنین الگویی باشد، نمی‌تواند نقش فعالی در ساخت جامعه ایفا کند. این نسل به جای آنکه با اعتماد به نفس وارد عرصه‌های اجتماعی، فرهنگی و علمی شود، در حاشیه باقی می‌ماند و به موفقیت‌های دیگران چشم می‌دوزد. در نتیجه، سرمایه‌ی انسانی جامعه هدر می‌رود و فرصت‌های پیشرفت جمعی از دست می‌رود (مجلسی، ۱۳۷۶، ج ۷۰، ص. ۲۴۱).

در مجموع، شکل‌گیری الگوهای پایدار خودکم‌بینی یکی از جدی‌ترین پیامدهای بلندمدت مقایسه‌گری در فضای مجازی است. این الگو نه تنها عزت نفس فردی را تضعیف می‌کند، بلکه توانایی او را برای مشارکت اجتماعی، رشد فردی و تصمیم‌گیری مستقل کاهش می‌دهد. اگر این چرخه در دوران کودکی و نوجوانی شناسایی و اصلاح نشود، در بزرگسالی به بحران‌های شخصیتی و اجتماعی گسترده‌ای منجر خواهد شد. بنابراین، توجه خانواده‌ها، مربیان و سیاست‌گذاران فرهنگی به پیشگیری و مقابله با این الگو از اهمیت ویژه‌ای برخوردار است (مصباح یزدی، ۱۳۷۶، ص. ۸۲).

۲.۲.۴. افزایش احتمال بروز اختلالات روان‌شناختی

آخرین و شاید جدی‌ترین پیامد بلندمدت مقایسه‌گری در فضای مجازی، افزایش خطر ابتلا به اختلالات روان‌شناختی است. زمانی که کودک در طولانی مدت با احساس ناکافی بودن، کاهش عزت نفس و خودکم‌بینی زندگی کند، به تدریج بستر روانی لازم برای شکل‌گیری اختلالاتی چون افسردگی و اضطراب فراهم می‌شود. این اختلالات تنها به تجربه‌های گذرا و لحظه‌ای محدود نمی‌شوند، بلکه می‌توانند به ساختاری پایدار در شخصیت فرد بدل گردند و کیفیت زندگی او را در ابعاد گوناگون فردی، خانوادگی و اجتماعی به شدت کاهش دهند (مکارم شیرازی، ۱۳۷۴، ج ۳، ص. ۱۱۷).

افسردگی یکی از مهم‌ترین اختلالاتی است که از دل مقایسه‌گری مزمن در فضای مجازی برمی‌خیزد. کودکی که مدام خود را پایین‌تر از دیگران می‌بیند، به مرور زمان این باور را درونی می‌کند که هیچ‌گاه قادر نخواهد بود به معیارهای مطلوب برسد. این باور منفی سبب می‌شود او به تلاش‌های خود بی‌اعتماد شود و هر فعالیتی را بی‌ثمر تلقی کند. به همین دلیل، افسردگی در چنین شرایطی معمولاً با نشانه‌هایی چون ناامیدی مزمن، بی‌انگیزگی و

بی‌علاقگی نسبت به فعالیت‌های روزمره ظاهر می‌شود. چنین کودکی حتی نسبت به بازی، یادگیری یا روابط خانوادگی که در گذشته برایش لذت‌بخش بودند نیز بی‌تفاوت می‌شود (مکارم شیرازی، ۱۳۷۴، ج ۳، ص. ۱۱۷). این ناامیدی مزمن پیامدهای وسیعی دارد. نخستین پیامد آن، کاهش توانایی در پیگیری اهداف فردی است. وقتی کودک باور دارد که تلاش‌هایش بی‌ثمر خواهد بود، پیش از شروع هر فعالیت احساس شکست می‌کند. این احساس شکست پیشینی، انگیزه را فلج می‌کند و به چرخه‌ای معیوب منجر می‌شود: کودک تلاش نمی‌کند چون می‌پندارد شکست خواهد خورد، و چون تلاش نمی‌کند، موفقیتی هم به دست نمی‌آورد. همین نبود موفقیت دوباره افسردگی او را تشدید می‌کند. این چرخه در صورتی که شکسته نشود، به شکل پایدار در ذهن فرد باقی می‌ماند و در بزرگسالی نیز او را همراهی خواهد کرد (مکارم شیرازی، ۱۳۷۴، ج ۳، ص. ۱۱۷).

از سوی دیگر، اضطراب نیز یکی دیگر از پیامدهای رایج مقایسه‌گری است. اضطراب در این شرایط به دلیل وابستگی شدید فرد به تأیید بیرونی شکل می‌گیرد. وقتی ارزش فردی تنها بر اساس واکنش دیگران تعریف شود، کودک دائماً نگران از دست دادن این تأیید است. این نگرانی به تدریج شدت می‌یابد و به اختلالاتی مانند اضطراب اجتماعی یا حتی اضطراب فراگیر منجر می‌شود. در چنین حالتی، کودک در موقعیت‌های اجتماعی مدام دل‌آشوبی و تنش تجربه می‌کند و توانایی آرامش روانی را از دست می‌دهد (ری‌شهری، ۱۳۷۹، ص. ۵۰۱).

نشانه‌های اضطراب اجتماعی در کودکان متأثر از مقایسه‌گری معمولاً به شکل ترس از صحبت کردن در جمع، اجتناب از موقعیت‌های اجتماعی و نگرانی مداوم از قضاوت منفی دیگران بروز می‌کند. این کودکان حتی در فعالیت‌های ساده‌ی روزمره مانند پاسخ دادن به معلم یا بازی در کنار دوستان، دچار تنش می‌شوند. اضطراب آن‌ها به مرور نه تنها روابط اجتماعی، بلکه پیشرفت تحصیلی‌شان را نیز مختل می‌کند. چراکه کودک مضطرب توانایی تمرکز ندارد و همواره ذهنش درگیر احتمالات منفی است (ری‌شهری، ۱۳۷۹، ص. ۵۰۱).

افزون بر این، اضطراب ناشی از مقایسه‌گری می‌تواند به سطح عمومی‌تری گسترش یابد و به اختلال اضطراب فراگیر تبدیل شود. در این حالت، فرد تقریباً در همه‌ی موقعیت‌ها نگرانی‌های شدید و اغراق‌آمیز دارد. حتی در شرایطی که هیچ تهدید واقعی وجود ندارد، ذهن او به سناریوهای منفی می‌اندیشد. این وضعیت توان روانی فرد را تحلیل می‌برد و او را در وضعیت فرسودگی روانی قرار می‌دهد. کودکی که چنین الگوی اضطرابی را تجربه می‌کند، در آینده با دشواری‌های بسیاری در محیط کار، خانواده و اجتماع مواجه خواهد شد (مکارم شیرازی، ۱۳۷۴، ج ۳، ص. ۱۱۷).

یکی از خطرات مهم در این زمینه، هم‌زمانی افسردگی و اضطراب است. بسیاری از کودکانی که برای مدت طولانی درگیر مقایسه‌گری بوده‌اند، هم نشانه‌های افسردگی و هم اضطراب را بروز می‌دهند. ترکیب این دو اختلال، وضعیت روانی فرد را به شدت پیچیده‌تر می‌کند و درمان آن نیز دشوارتر می‌شود. این هم‌زمانی به‌ویژه در

دوران نوجوانی بسیار رایج است، زیرا نوجوانان هم‌زمان با تغییرات جسمی و اجتماعی، حساسیت بیشتری نسبت به تأیید و مقایسه دارند (ری‌شهری، ۱۳۷۹، ص. ۵۰۱).

پیامدهای بلندمدت این اختلالات فراتر از زندگی فردی است. فردی که با افسردگی و اضطراب مزمن وارد بزرگسالی شود، نه تنها توانایی بهره‌گیری کامل از استعدادهایش را ندارد، بلکه در کار، روابط خانوادگی و تعاملات اجتماعی نیز با مشکلات جدی مواجه خواهد شد. چنین فردی معمولاً انگیزه‌ای برای مشارکت فعال در جامعه ندارد و در نتیجه سرمایه‌ی انسانی جامعه تضعیف می‌شود. از نگاه کلان، افزایش تعداد افرادی که دچار اختلالات روان‌شناختی ناشی از مقایسه‌گری‌اند، می‌تواند سرمایه‌ی اجتماعی جامعه را نیز کاهش دهد و مانع از تحقق پیشرفت جمعی شود (مکارم شیرازی، ۱۳۷۴، ج ۳، ص. ۱۱۷).

از منظر تربیتی، بروز افسردگی و اضطراب در کودکی اهمیت دوچندان دارد، زیرا این دوره زمانی است که شخصیت در حال شکل‌گیری است. اگر اختلالات روان‌شناختی در این سنین به وجود بیایند و درمان نشوند، احتمال تداوم آن‌ها در بزرگسالی بسیار بالاست. در چنین حالتی، فرد نه تنها بار مشکلات روانی را با خود حمل می‌کند، بلکه در ایفای نقش‌های مختلف اجتماعی مانند والد، همسر یا کارمند نیز دچار ناکارآمدی خواهد شد (ری‌شهری، ۱۳۷۹، ص. ۵۰۱).

از نظر فرهنگی، این اختلالات می‌توانند پیامدهای گسترده‌ای داشته باشند. جامعه‌ای که بخش زیادی از نسل جوان آن گرفتار افسردگی و اضطراب است، در زمینه‌ی نوآوری، پیشرفت علمی و انسجام اجتماعی دچار ضعف خواهد شد. چنین جامعه‌ای به جای آنکه با انرژی و امید پیش رود، درگیر مسائل روانی و کاهش انگیزه‌های جمعی می‌شود. بنابراین، مقابله با مقایسه‌گری و پیامدهای روان‌شناختی آن نه تنها یک ضرورت فردی، بلکه یک ضرورت اجتماعی و فرهنگی نیز به شمار می‌آید (مکارم شیرازی، ۱۳۷۴، ج ۳، ص. ۱۱۷).

نتیجه‌گیری

بررسی‌ها نشان داد که مقایسه‌گری در فضای مجازی یکی از مهم‌ترین تهدیدها برای عزت‌نفس کودکان است. این پدیده به دلیل ویژگی‌های خاص فضای مجازی مانند بازنمایی گزینشی و کمی‌سازی محبوبیت، با شدتی بسیار بیشتر از زندگی واقعی بر ذهن و احساسات کودکان اثر می‌گذارد. پیامدهای کوتاه‌مدت آن شامل کاهش رضایت از ظاهر و توانایی‌ها، اضطراب اجتماعی و وابستگی به تأیید بیرونی است که مستقیماً عزت‌نفس را هدف قرار می‌دهد.

در سطح بلندمدت، این مقایسه‌گری به تضعیف هویت فردی، کاهش مستمر عزت‌نفس در روابط اجتماعی، تثبیت الگوهای خودکم‌بینی و افزایش احتمال بروز افسردگی و اضطراب منجر می‌شود. به‌ویژه در دوره‌ی کودکی و

نوجوانی که هویت در حال شکل‌گیری است، این اثرات می‌توانند تا بزرگسالی ادامه یابند و مانع رشد شخصیتی و اجتماعی شوند.

یافته‌های تحقیق همچنین نشان داد که منابع دینی و اخلاقی اسلامی پیش‌تر بر خطرات چشم‌وهم‌چشمی، خودنمایی و وابستگی به نگاه دیگران هشدار داده‌اند. این منابع می‌توانند مبنای مهمی برای تقویت کرامت نفس و کاهش آثار منفی مقایسه‌گری باشند. اگر آموزش این مفاهیم در خانواده و مدرسه نهادینه شود، می‌توان تا حد زیادی از آثار منفی فضای مجازی بر کودکان پیشگیری کرد.

مقابله با آسیب‌های مقایسه‌گری در فضای مجازی نیازمند رویکردی چندبعدی است. تقویت سواد رسانه‌ای، آموزش مهارت‌های خودشناسی، حمایت والدین و مربیان، و بهره‌گیری از آموزه‌های اخلاقی، همگی باید به‌صورت مکمل عمل کنند. تنها در این صورت می‌توان اطمینان یافت که فضای مجازی به‌جای تهدید، فرصتی برای رشد و شکوفایی عزت‌نفس کودکان خواهد بود.

فهرست منابع و مآخذ

1. آمدی، عبدالواحد بن محمد (۱۳۷۸)، غرر الحکم و دررالکلم، ج ۲، تهران: نشر فرهنگ اسلامی.
2. جوادی آملی، عبدالله (۱۳۷۸)، زن در آئینه جلال و جمال، قم: انتشارات اسراء، چاپ چهارم.
3. حقجو، محمدحسین (۱۳۸۷)، خودنمایی و جلوه‌گری (هیستری): شناخت، پیشگیری، ابعاد، آثار و درمان، قم: انتشارات انصارالمهدی (ع).
4. حاج‌اسماعیلی، محمدرضا و عبدالامیر سعیدی (۱۳۸۹)، «نشریه مهکام»، شماره ۱۱.
5. ری‌شهری محمدی، محمد (۱۳۷۹)، میزان الحکمه، ترجمه حمیدرضا شیخی، قم: نشر مشرقین، چاپ سوم.
6. شکریگی، عالیہ (۱۳۹۲)، رسانه، زنان و مناسبات خانواده، تهران: نشر گنج، چاپ اول.
7. پسندیده، عباس (۱۳۸۹)، اخلاق‌پژوهی حدیثی، قم: انتشارات زمزم هدایت، چاپ سوم.
8. مجلسی، محمدباقر (۱۳۷۶)، بحارالانوار، ج ۷۰، قم: مؤسسه فرهنگی طه، چاپ سوم.
9. مکارم شیرازی، ناصر (۱۳۷۴)، اخلاق در قرآن، ج ۳، تهران: دارالکتب الاسلامیه، چاپ سوم.
10. مصباح یزدی، محمدتقی (۱۳۷۶)، فلسفه اخلاق، قم: مؤسسه فرهنگی طه، چاپ سوم.
11. سروی زرگر، محمد (۱۳۷۷)، فضای مجازی اینترنت، قم: دارالحديث، چاپ سوم.