



رسانه‌های اجتماعی و تأثیر آن در

روابط بین فردی

ترجمه: مریم بابا زاده

در طی دهه گذشته رسانه‌های اجتماعی به یک پدیده مورد بحث در جامعه مدرن تبدیل شده است یکی از اهداف رسانه‌های اجتماعی این است که مردم در مقایسه با گذشته قادر به برقراری ارتباط با افراد بیشتری می‌باشند؛ اما باید به این نکته نیز توجه داشت که این سبک ارتباطی دارای پیچیدگی‌های خاص خود می‌باشد.

تعریف رسانه‌های اجتماعی

شبکه اجتماعی مجازی، زنجیره‌ای از ارتباطات و گروه‌های شبکه اجتماعی یا حضور غیر فیزیکی افراد در یک محل مجازی است. در شبکه اجتماعی مجازی ارتباط افراد و سازمان‌ها یا گروه‌ها رودررو و بدون واسطه نیست بلکه به ابزاری به نام اینترنت بستگی دارد. این روزها وقتی صحبت از شبکه اجتماعی در اینترنت می‌شود در واقع در حال صحبت از نوع مجازی و غیر قابل لمس، شبکه‌ای از ارتباطات انسانی هستیم هم‌زمان با ظهور شبکه‌های اجتماعی مجازی اصطلاحات جدیدی مثل رسانه اجتماعی و مهندسی اجتماعی نیز به گوش می‌خورد.

رسانه اجتماعی یا رسانه شبکه اجتماعی چیست؟

رسانه اجتماعی بدون وجود اینترنت و شبکه اجتماعی مجازی بی‌معنا خواهد شد و در واقع رسانه اجتماعی (سوشیال مدیا) ابزارهای نرم‌افزاری تحت وبی را می‌گویند که به کاربران اجازه به اشتراک‌گذاری، ایجاد یا استفاده از محتوای تولید شده را می‌دهد و در واقع رسانه اجتماعی باعث تشکیل یک شبکه اجتماعی می‌شود و یا ابزاری است که در یک شبکه اجتماعی برای به اشتراک‌گذاری محتوا استفاده می‌شود. بنابراین هر بستری مانند یک بازی گروهی آنلاین، گفتگوی تخصصی، نوعی رسانه اجتماعی است. در رسانه‌های اجتماعی هر کسی بسته به نیاز، انگیزه، مهارت و توانایی‌اش فرصت تولید، انتشار و تأثیرگذاری بر اطلاعات را دارد. همچنین هر کسی می‌تواند رسانه تخصصی خودش را ایجاد کند یا به هر رسانه پرمخاطب دیگری بپیوندد.

رسانه‌های اجتماعی انواع مختلفی دارند که بر اساس نوع کارکرد، مخاطبان، اطلاعات تولید شده یا سبک ارتباطی قابل دسته‌بندی هستند. شبکه‌های اجتماعی تنها یکی از انواع رسانه‌های اجتماعی است که در دسته‌بندی ارتباطی قرار می‌گیرند. پس شبکه‌های اجتماعی مانند فیس‌بوک، اینستاگرام یکی از چند نوع رسانه اجتماعی هستند که با محوریت ارتباط فعالیت می‌کنند. هر رسانه اجتماعی الزاماً شبکه اجتماعی نیست.

به‌طور کلی، رسانه‌های اجتماعی به هر برنامه‌ای که از طریق آن کاربران مختلف از اقصی نقاط دنیا به‌صورت آنلاین اطلاعات و ایده‌هایشان را در تمام زمینه‌ها به اشتراک می‌گذارند اطلاق می‌شود. پیام‌های شخصی و سایر محتوا (مانند فیلم‌ها) از جمله مواردی است که در اختیار یکدیگر قرار می‌دهند. فیس‌بوک، یوتیوب، توییتر و حتی وبلاگ‌هایی که در آن مقالات و حتی پژوهش‌های دانشمندان و دانشجویان مورد نقد و بررسی و اظهار نظر قرار می‌گیرد. این وبسایت‌ها قابلیت این را دارد که به مردم اجازه دهد تا به شبکه اجتماعی متصل گردند. آن‌ها می‌توانند به این وسیله موضوعات و دیدگاه‌های مورد علاقه خود را به اشتراک بگذارند و در مورد مسائل وسیعی به بحث و تبادل نظر بپردازند و به‌صورت یکپارچه با یکدیگر ارتباط برقرار کنند.

شبکه‌های اجتماعی به‌عنوان یکی از زیرمجموعه‌های رسانه‌های اجتماعی دارای ساختار می‌باشد، مانند یک سیستم عصبی. وقتی قرار است از یک شبکه اجتماعی به‌عنوان فضای ارتباطی استفاده



امکاناتی برای ارتباطات را فراهم می‌کند که قبل از ظهور آن تقریباً به معنای واقعی کلمه غیرقابل تصور بوده است. در حال حاضر امکان برقراری ارتباط با دوستان و خانواده وجود دارد، مهم نیست که چقدر دور از آن‌ها هستیم؛ و به‌ویژه از طریق فیس‌بوک، ممکن است افرادی را که متعلق به گذشته دور می‌باشند و ما به مدت بسیار طولانی خبری از آن‌ها نداریم از این طریق می‌توانیم آن‌ها را بیابیم این می‌تواند به‌عنوان دستاورد واقعی برای حفظ روابط بین فردی باشد.

علاوه بر این، سیستم‌عامل‌های رسانه‌ای در حال ظهور شروع به تمرکز بیشتر نه‌تنها در تعاملات مجازی، بلکه در جذب افراد به‌صورت آفلاین و روابط در دنیای واقعی هستند. پلت فرم دوست‌یابی به این‌گونه تعاملات اشاره دارد.

بنابراین، رسانه‌های اجتماعی نه‌تنها شروع به تمرکز بر روی روابط موجود می‌نمایند بلکه باعث حفظ آن‌ها می‌شوند در واقع روابط به‌صورت مجازی را تبدیل به روابط واقعی چهره به چهره می‌نمایند. این یک نمونه عالی است از چگونگی تأثیر مثبت و سازنده رسانه‌های اجتماعی بر روابط بین فردی که می‌توان ذکر کرد. بدین طریق می‌توان در بین مردم اتحاد ایجاد کرد و افراد را از موجودیت یکدیگر آگاه ساخت؛ بنابراین این فناوری می‌تواند به‌صورت وسیله‌ای باارزش جهت ارتباطات بین فردی به حساب آید.

روابط بین فردی یک رابطه قوی، عمیق، نزدیک یا آشنا بین دو یا چند نفر است که ممکن است دوره آن از کوتاه‌مدت تا بلندمدت و یا حتی به‌صورت پایدار باشد. این ارتباط ممکن است به روابط عشقی، همبستگی، تعاملات اجتماعی و تجاری منظم یا هر نوع دیگری از تعهدات اجتماعی تبدیل شود.

اهمیت ارتباطات بین فردی به روابط محدود نمی‌شود. بلکه روابط شغلی، کاری و... را نیز شامل می‌شود؛ بنابراین، نگرانی اصلی این است که رسانه‌های اجتماعی بر ارتباطات بین فردی می‌تواند تأثیر بگذارد. رسانه‌هایی مانند تلویزیون، رادیو و روزنامه تنها به یک‌راه

کنید شناخت جایگاه آن شبکه اجتماعی در میان رسانه‌های هم‌گروه، ساختار کلی اجزاء و نحوه ارتباط آن تأثیر بسزایی در درک درست آن دارد. از اهداف موردنظر، بررسی اثرات رسانه‌ی اجتماعی در روابط بین فردی است.

ابزار در دسترس خوب بسیارند اما به چه اندازه مفیدند مهم است، به‌ندرت می‌توان وسیله‌ای یافت که خوب مطلق باشد. از آنجایی‌که انسان در آغاز آفرینش موجودی اجتماعی خلق شده به همین دلیل از همان ابتدا انسان عطش بسیار زیادی برای تعامل‌های اجتماعی داشته است، فن‌آوری‌های پیشرفته مانند کامپیوتر و تلفن همراه وسیله‌ای برای خنثی کردن این عطش بوده‌اند. ما به این دلیل در مورد رسانه‌های اجتماعی صحبت خویش را آغاز نمودیم زیرا به‌عنوان یک‌راه برای برقراری ارتباط و تعامل بین انسان‌ها به شمار می‌رود؛ اما این نمی‌تواند جایگاهی که ارتباطات میان فردی دارد را داشته باشد اما این رسانه هم مزایای خودش را دارد.

اثرات مفید رسانه‌های اجتماعی

با توجه به این تعاریف از رسانه‌های اجتماعی، به‌اندازه کافی روشن است که رسانه‌های اجتماعی اساساً برای افزایش روابط بین فردی به وجود آمده است. استفاده از رسانه‌ای مانند اسکایپ سبب می‌شود تا مردم به هم نزدیک‌تر شوند، در بعضی اوقات افراد نمی‌توانند به لحاظ فیزیکی هم دیگر را ملاقات نمایند لذا اسکایپ به‌صورت مجازی این امکان را فراهم نموده است. ارسال پیام از طریق فیس‌بوک یا هر پلت فرم متنی دیگر اجازه می‌دهد تا ما در هر جای دنیا که هستیم بتوانیم در کنار هم قرار بگیریم، مهم نیست که چقدر دور از هم هستیم در این‌گونه ارتباطات بعد مسافت مطرح نمی‌باشد به‌راحتی و هر زمان که بخواهیم بدون تشریفات و مقدمات می‌توانیم ارتباط برقرار نماییم. به‌این ترتیب محدوده رسانه‌های اجتماعی جهانی است و تکنولوژی



زندگی روزمره مان می‌شود. باید در نظر داشت که جمع‌آوری افراد باهم در رسانه‌های اجتماعی باعث ایجاد فاصله بین آن‌ها می‌شود. اگرچه مردم با استفاده از رسانه‌های اجتماعی بیشتر اجتماعی می‌شوند، اما تغییرات اجتناب‌ناپذیر در شیوه ارتباطی آن‌ها پدید می‌آید. در مورد تغییراتی که رسانه‌های اجتماعی در نوع ارتباطات افراد به وجود می‌آورد نظریات مختلفی وجود دارد که باهم آن‌ها را از نظر می‌گذرانیم.

***نظریه تکنولوژی هوشمند:** فناوری است که نحوه ارتباط و عمل انسان را شکل داده و آن را کنترل می‌نماید، ایجاد فرصت تجربیات جدید و توانایی حضور در هر جا در هر زمان هدیه ارزشمند رسانه‌های اجتماعی است.

***نظریه تئوری نفوذ اجتماعی:** توصیف توسعه روابط بین فردی به‌عنوان یک‌روند آهسته است. سایت‌های شبکه‌های اجتماعی بر مهارت‌ها و ارتباطات بین فردی تأثیر می‌گذارند، ارتباطاتی که به شبکه‌های اجتماعی منوط می‌باشد فرایند صمیمیت را افزایش داده است. افراد نسبت به ارتباط چهره به چهره در شبکه‌های اجتماعی به‌راحتی به افشاشگری اطلاعات شخصی خویش می‌پردازند و این خطرات احتمالی را برایشان در بردارد.

***تئوری استفاده و رضایت:** به ارزیابی نیازهای اساسی، یعنی اطلاعات، سرگرمی، هویت شخصی، روابط شخصی و تعاملات اجتماعی می‌پردازد. همه این چهار الزام در رسانه‌های اجتماعی دیده می‌شود، زیرا مردم می‌توانند این تعاملات را در شبکه‌های اجتماعی ایجاد کنند، در شبکه‌های اجتماعی، شما می‌توانید با کسانی که در فاصله بسیار دور هستند ارتباط داشته باشید. آن‌ها می‌توانند در آنجا نظرات خود را بیان کنند و نظرات عمومی را که در مورد آن ایده نقل شده دریافت نمایند؛ و از آن می‌توانند به‌عنوان منبع اطلاعاتی استفاده کنند.

ارتباطی ختم می‌شود. درحالی‌که رسانه‌های اجتماعی منطقه نسبتاً وسیعی را برای تعامل بین کاربران در برمی‌گیرد. رسانه‌های اجتماعی برای کسانی که ارتباط چهره به چهره برای آن‌ها مشکل است بسیار مفید می‌باشد زیرا برای آن‌ها این امکان را فراهم می‌کند که راحت‌تر و بدن استرس به‌صورت آنلاین به گفت‌وگو بپردازند. یکی دیگر از مزایای تعامل آنلاین این است که مردم می‌توانند از مرزهای جغرافیایی عبور کرده و با مردم تمام نقاط دور و نزدیک در ارتباط باشند.

طرف تاریک رسانه‌های اجتماعی

تحقیقات حاضر حاکی از آن است که رسانه‌های اجتماعی می‌تواند در شکل‌گیری و افزایش روابط بین فردی نقش بسیار زیادی داشته باشد. لازم به ذکر است که اساس تشکیل آن‌هم به همین منظور بوده است. باوجود مزایایی که دربر دارد باید پذیرفت که شبکه‌های اجتماعی می‌توانند یک سمت تاریک هم داشته باشند که باید آن را موردتوجه قرارداد. باینکه آن‌ها می‌توانند وسیله‌ای برای ارتباط انسان‌ها با یکدیگر در اقصی نقاط جهان باشند، از طرفی می‌توانند باعث جدا شدن و انزوای اجتماعی افراد شوند.

برای مثال شما حتماً در یکی از این شبکه‌های اجتماعی گروهی حضور داشته‌اید که در اکثر اوقات در آن فعال هستید از تمام مسائل شخصی یکدیگر مطلع می‌شوید و از لحاظ روانی نیز درگیری ذهنی پیدا می‌کنید و این شمارا از تعامل با نزدیکانی که در کنارتان هستند و نقش پررنگ‌تری در زندگی‌تان دارند دور می‌نماید و شما باید مدام وقت خود را با گروهی که در آن عضو هستید سپری کنید و شمارا از تعاملات بین فردی دورنگه می‌دارد.

اصل نکته اینجاست که حضور پیوسته در این شبکه‌ها سبب می‌شود که از مسائل جدی‌تر زندگی غافل شویم. چون وقت و انرژی زیادی را می‌طلبید که مدیریت زمان از دست ما خارج و سبب بروز مشکلات در

بیا باید در مورد هر کدام از مسائلی که ذکر شد عمیق تر فکر کنیم شبکه‌های اجتماعی چه شرایطی را فراهم می‌کنند

به شما اجازه می‌دهد با افراد بیشتری ارتباط برقرار کنید. همان‌طور که اشاره شد، متوجه شدیم که رسانه‌های اجتماعی ما را قادر می‌سازد تا با بسیاری از افراد در تمام زمینه‌های زندگی ارتباط برقرار کنیم و حتی بتوانیم در طول یک هفته کاری معمول با آن‌ها ملاقات کنیم.

به‌طور مثال ما می‌توانیم با مدیرعامل یک شرکت در یک نقطه جغرافیایی بسیار دور ارتباط برقرار کنیم؛ و حتی می‌توانیم دیگران را از عشقی که به موسیقی داریم آگاه ساخته و موسیقی موردعلاقه خویش را برایشان بنوازیم و طرز تهیه شام شب خود را با افرادی که قبلاً هرگز آنان را ملاقات نکرده‌ایم به اشتراک بگذاریم.

از این طریق صمیمیت بیش از حد آسان به دست می‌آید. درحالی که از خیلی از جنبه‌ها مثبت و مفید هستند، ما باید از بعضی از معایب این رسانه‌های اجتماعی آگاهی داشته باشیم، یکی از اشتباهات بزرگ این است که برای بعضی از افراد اشتیاق صمیمیت مجازی نسبت به صمیمیت واقعی آسان است.

ما می‌توانیم به‌صورت آنلاین ارتباط با دیگران را به‌راحتی به دست آوریم. وقتی فکر می‌کنیم، می‌بینیم که این روابط راحت‌تر از روابطی است که ما در آن روابط تعهد داریم و این یک خطر برای روابط آنلاین به شمار می‌رود. هر کدام از ما برای داشتن ارتباط صمیمانه تفکرات متفاوتی داریم و باید مطمئن شویم که رابطه برای ما حداکثر مزایا را داشته باشد.

رسانه‌های اجتماعی باعث افسردگی می‌شود. ناکامی در روابط یکی دیگر از معایب روابط آنلاین می‌باشد که ما به‌طور بالقوه به اثرات مخرب عاطفی که این روابط ایجاد می‌کنند می‌پردازیم. مطالعات نشان می‌دهد که تنهایی از طریق شبکه‌های اجتماعی به افراد منتقل می‌شود.

از جمله تأثیرات منفی رسانه‌های اجتماعی بر روابط بین فردی بیگانگی است. رسانه‌های اجتماعی به بیگانگی اجتماعی کمک می‌کنند. بیگانگی اجتماعی سبب سطح بالایی از انزوا و فاصله بین مردم می‌شود. از آنجایی که مردم بیشترین توجه خود را به زندگی مجازی اختصاص می‌دهند، باعث کاهش انرژی در آن‌ها می‌شود.

یکی از موضوعات اصلی رسانه‌های اجتماعی، تأکید آن بر ایجاد و حفظ روابط است.

تمام روابطی را که ایجاد می‌کنید و یا گروه‌هایی که در شبکه‌های مجازی در آن عضو می‌شوید همه و همه برای ایجاد و تقویت روابط صمیمی‌تر با افراد می‌باشد، رسانه‌های اجتماعی تغییراتی را در بنیاد شیوه‌های ارتباطی ما ایجاد می‌کنند.

چرا باید مراقب باشیم

رسانه‌های اجتماعی پیامدهای مهمی برای کسب‌وکار دارد؛ چراکه کسب و کار در ابتدای امر، نیاز به روابط بین فردی دارد.

رسانه‌های اجتماعی از طریق راه‌های مهم، سبک‌های ارتباطی ما را نیز تغییر می‌دهند.

ابتدا، به ما اجازه می‌دهد که در یک‌زمان کوتاه با افراد بیشتری ارتباط برقرار کنیم.

دوم: سطح صمیمیت روابط آنلاین از روابط معمولی بیشتر ارزیابی می‌شود.

سوم، اینکه باعث می‌شود ما بیشتر به‌نوعی خاصی از تأثیرات رسانه‌ای در رسانه‌های اجتماعی حساس شویم که به این معنی است که شما احتمالاً ممکن است رفتارها، نگرش‌ها و عقاید خود را از کسانی که در شبکه اجتماعی هستند اتخاذ کنید.

چهارم، رسانه‌های اجتماعی، مقایسه خود با دیگران را تسهیل می‌کنند و این ممکن است اثرات مثبت یا منفی داشته باشد.

