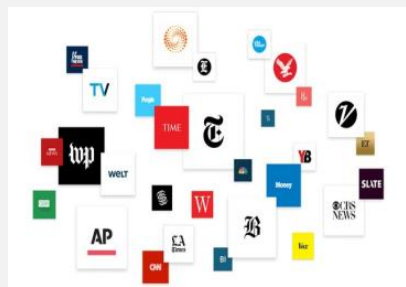


راه‌های فرار از وسواس پیگیری اخبار بد

هرچند راه حل واحدی برای توقف کامل معضل وسواس جست‌وجوی اخبار بد وجود ندارد، با وجود این روانشناسان مجموعه‌ای از تمرین‌ها و عادات را پیشنهاد می‌کنند که می‌توانند برای کاهش زمانی که برای خواندن اخبار بد صرف می‌شود مؤثر باشند.



هرچند راه حل واحدی برای توقف کامل معضل وسواس جست‌وجوی اخبار بد وجود ندارد، با وجود این روانشناسان مجموعه‌ای از تمرین‌ها و عادات را پیشنهاد می‌کنند که می‌توانند برای کاهش زمانی که برای خواندن اخبار بد صرف می‌شود مؤثر باشند.

به گزارش ایسنا، روزنامه همشهری نوشت: «هر روز اخباری درباره جنگ، تروریسم، جنایت، آلودگی هوا، سیل و آتش سوزی‌های گسترده جنگل‌ها و سایر بحران‌ها و به خصوص در یک سال و نیم اخیر خبرهای مربوط به عالم‌گیری کووید-۱۹ در رسانه‌های جهان منتشر می‌شود. از آنجا که بی‌هیچ تردید ماهیت خبر درباره چیزهایی است که واقعا رخ می‌دهند این سؤال مطرح می‌شود که آیا جهان هر روز به سمت بدتر شدن گام برمی‌دارد؟ درست است که خبرها درباره رخدادها پیش آمده است اما پیش از پاسخ به این سؤال باید پرسید چرا سرتیتر رسانه‌های جهان همواره به اخبار بد، دلخراش و فجایع اختصاص دارد؛ در حالی که وقایع رخ داده می‌توانند مثبت یا منفی باشند؟ در جواب باید گفت که اتفاقات بد به سرعت رخ می‌دهند اما رویدادهای خوب برای ساخته شدن به زمان نیاز دارند و از این رو ظهورشان با روند سریع اخبار هماهنگ نیست و بنابراین، جز موارد نادری چون دستاوردهای بزرگ علمی (برای مثال، قدم گذاشتن انسان به سطح ماه یا عرضه واکسن ضد کرونا) نمی‌توانند انفجارهای خبری پرسروصدا ایجاد کنند. حال باید پرسید که پیگیری شبانه روزی حجم زیادی از اخبار ناخوشایند در رسانه‌های رسمی و غیر رسمی و شیوع اخبار جعلی (Fake News) در شبکه‌های اجتماعی بر مغز مخاطبان چه تأثیری می‌گذارد؟ و مغز ما تا کجا در برابر این قبیل اخبار تاب‌آوری دارد؟»

ماهیت اخبار به گونه‌ای است که از طریق نوعی ایراد ذهنی نگاه مردم به جهان را مخدوش کند. پژوهشگرانی که در حوزه سوگیری‌های شناختی مطالعه می‌کنند این ایراد ذهنی را «راه حل دم‌دستی» می‌نامند. راه حل دم‌دستی توضیح می‌دهد که مردم احتمال وقوع یا تکرار هر رخداد را بر پایه تعداد دفعاتی که می‌توانند آن را به یاد آورند ارزیابی می‌کنند و نه بر پایه تعداد دفعاتی که آن واقعه رخ می‌دهد و همین راه حل دم‌دستی می‌تواند موجب خطا در قضاوت مردم شود. برای مثال سقوط هواپیما به سرتیتر اخبار تبدیل می‌شود اما تصادف خودروها که سالانه جان تعداد بیشتری از مردم را می‌گیرد هرگز به انفجار خبری نمی‌انجامد. بنابراین جای شگفتی نیست که بسیاری از مردم پروازهراسی دارند اما کمتر کسی از رانندگی می‌ترسد. مردم توفان‌های معروف آمریکا را که سالانه به مرگ حدود ۵۰ نفر منجر می‌شوند خطرناک‌تر از مرگ در اثر آسم در نظر می‌گیرند که سالانه موجب مرگ بیش از چهار هزار آمریکایی می‌شود و این سوگیری شناختی فقط به این دلیل ساده است که توفان‌ها اخبار بهتری برای تلویزیون هستند.

چرا به اخبار بد علاقه داریم؟

روی‌اف باومیستر، روانشناس دانشگاه کونینزلند و همکارانش در پژوهشی نشان دادند که بد از خوب قوی‌تر است و به همین علت «سوگیری منفی» در انسان‌ها پر قدرت‌تر از سوگیری مثبت است. از این رو ما بیشتر به اطلاعات منفی توجه می‌کنیم تا مثبت. از نظر غریزی، سوگیری منفی نوعی واکنش طبیعی برای مقابله با خطرات بالقوه است. اما مشکل از زمانی آغاز می‌شود که صاحبان رسانه برای جلب توجه مخاطبان و افزایش آمار بازدید بی‌آن‌که توجه کنند که این جانبداری منفی در اخبار می‌تواند به بدتر نشان دادن جهان از آن‌چه واقعا هست منجر شود، از این غریزه طبیعی سوءاستفاده می‌کنند و ما را به پیگیری هر روزه خبرهای بد عادت می‌دهند؛ به طوری که دیگر مصرف خبرهای مثبت برایمان جذابیتی ندارد. زمانی یک گزارشگر محلی از یک وبسایت خبری آنلاین روسی تصمیم گرفت یک روز فقط خبرهای خوب را گزارش کند و در نتیجه، دو-سوم خوانندگانش را از دست داد.

دیگرهراسی و اختلال استرس پس‌آسیب

نباید این نکته را از یاد برد که دنبال کردن اخبار منفی خود با پیامدهایی منفی همراه است. کسانی که اخبار منفی را پیگیری می‌کنند اما نسبت به تحلیل درست یا صحت آنها اطلاع کمی دارند می‌توانند دچار دیگرهراسی شوند. نتایج یک نظرسنجی در سال ۲۰۱۶ نشان داد که اکثریت آمریکایی‌ها اخبار مربوط به داعش را از نزدیک دنبال می‌کنند و ۷۷ درصد آنها معتقدند که فعالیت داعش در سوریه و عراق تهدیدی جدی برای بقای ایالات متحده آمریکا است؛ در حالی که این باور چیزی جز توهم نیست. بنا بر این جای شگفتی ندارد که مصرف کنندگان اخبار منفی بیش از سایر افراد دچار اضطراب، بدخلقی، درماندگی، بی‌خوابی، افسردگی،

تحقیق و خصومت نسبت به دیگران و تصور نادرست از خطر می شوند و در برخی موارد در نهایت به طور کامل از خبرها دوری می کنند. یکی از موارد مهمی که طی یک سال ونیم اخیر به اخبار روزمره منفی تبدیل شده است کووید-۱۹ است. تابستان سال گذشته و چند ماه پس از آغاز این عالم گیری در نظر سنجی مؤسسه Digital Third Coast آمریکا، ۶۸ درصد مردم اظهار داشتند که اخبار مربوط به عالم گیری اضطراب را در آنها تشدید کرده است. به ترتیب ۶۵ درصد و ۶۷ درصد از پاسخ دهندگان گفتند که احساس می کنند در اخبار منفی غرق شده اند یا با این دست اخبار از نظر روحی نابود شده اند. ۵۷ درصد هم پاسخ دادند که برای فرار از این احساسات ناخوشایند پیگیری اخبار را به طور کامل ترک کرده اند.

نتایج پژوهش دانشمندان مدرسه علوم شناختی و رایانه ای دانشگاه ساسکس انگلستان نشان می دهد که اخبار منفی قادرند به شدت بر روان انسان تأثیر بگذارند و احساس ناامیدی، عصبانیت و ترس را ایجاد کنند. به طوری که شرکت کنندگان در این پژوهش پس از فقط ۱۴ دقیقه تماشای اخبار منفی تلویزیون، حالات اضطراب و غم را نشان دادند. همچنین موضوعات منفی خبرها می تواند نگرانی های مربوط به زندگی شخصی افراد را تشدید کند حتی اگر زندگی آنها با محتوای آن خبر منفی هیچ ارتباط مستقیمی نداشته باشد.

در این میان، شبکه های اجتماعی در بروز این اضطراب نقش مهم تری ایفا می کنند. برای مثال در وضعیت بحرانی آشکاری مانند عالم گیری کنونی، اخباری که از طریق رسانه های یک سوپه ای چون روزنامه ها، رادیو و تلویزیون منتشر می شوند و از نظر درستی، اعتبار بیشتری دارند کمتر از اخباری که در اینترنت پخش می شوند مضر به نظر می رسند. محققان مرکز پژوهش های کلیدی علوم انسانی و اجتماعی وزارت آموزش و پرورش و آکادمی روانشناسی و رفتارشناسی دانشگاه نرمال تیانجین در چین در ماه های اولیه کووید-۱۹ دریافتند اخباری که به صورت آنلاین و از طریق شبکه های اجتماعی منتشر می شوند به افزایش افسردگی و اضطراب بیشتری نسبت به رسانه های رسمی منجر می شوند. علاوه بر سطح تعامل بیشتر شبکه های اجتماعی و جریان بازتر انتقال اطلاعات، انتشار اخبار جعلی و شایعات در این رسانه ها هم در افزایش سطح اضطراب مزید بر علت است.

نتایج یک نظرسنجی در استرالیا نشان داد که ۵۲ درصد مردم این کشور مصرف کننده اخبار آنلاین هستند و فقط ۲۵ درصد از آنها اخبار را از طریق روزنامه های کاغذی دنبال می کنند. اما با وجود کاهش علاقه به روزنامه، تلویزیون همچنان جایگاه خودش را دارد؛ به طوری که ۶۳ درصد از آنها همچنان اخبار تلویزیون را تماشا می کنند. نتایج این نظرسنجی حاکی از آن است که استرالیایی ها در سال ۲۰۲۰ به میزان قابل توجهی اخبار بیشتری را مصرف کرده اند. برای مثال در طول آتش سوزی های جنگل های این کشور در دوره زمانی ۲۰۱۹ تا ۲۰۲۰ سطح مصرف کنندگان فعال اخبار (افراد که بیش از یک بار در روز از اخبار استفاده می کنند) از ۵۲ درصد به ۵۶ درصد افزایش یافت و در اوج عالم گیری به ۷۰ درصد رسید. دسترسی شبانه روزی و مداوم خبرها از طریق تلفن های همراه هوشمند و تبلت ها بر سطح آرامش افراد در زمان بحران تأثیرات منفی قابل تاملی بر جای می گذارد و مطالعات متعدد نشان می دهد که ما هر چه بیشتر در مدت یا بعد از یک فاجعه، بحران یا بلایای طبیعی اخبار را مصرف کنیم بیشتر در معرض علائم اختلال استرس پس از آسیب (PTSD) قرار می گیریم.

وسواس گشت وگذار میان اخبار بد

اصطلاح جدید DoomsScrolling - برگرفته از دو واژه doom به معنی سرنوشت بد، فلاکت و عذاب و scrolling به معنی پیمایش و حرکت دادن صفحه وب - درباره افرادی توضیح می دهد که به طور مداوم اخبار بد را جست و جو می کنند با وجود آن که می دانند این اخبار غم انگیز هستند و در آنها ترس، اضطراب و یاس ایجاد می کنند. هر چند این اصطلاح اولین بار در سال ۲۰۱۸ در مورد کاربران توئیتر باب شد اما به تدریج به تمام افرادی که اخبار بد را در همه شبکه های اجتماعی محبوب از جمله فیسبوک، توئیتر، لینکدین و اینستاگرام یا به سادگی در وب و از منابع خبری مورد علاقه شان دنبال می کنند اطلاق شد و به خصوص این روزها و طی عالم گیری رواج بیشتری یافته است. در واقع می توان گفت که DoomsScrolling شکل امروزی از مفهومی قدیمی با عنوان «سندروم دنیای کثیف» است. پژوهشگر آمریکایی جورج گرینر این اصطلاح را در دهه ۷۰ قرن بیستم میلادی برای توصیف وضعیتی به کار برد که در آن رسانه های خبری به ویژه تلویزیون با به تصویر کشیدن بیش از حد خشونت و خیانت، بذر الگوهای جدید و غیر واقعی از واقعیات اجتماعی را در ذهن مخاطبان می کارند. در این سندروم انسان ها از این که قربانی قتل و خیانت شوند در ترسی دائمی به سر می برند و به همین دلیل به یکدیگر اعتماد نمی کنند.

راه های رهایی از وسواس جست وجوی اخبار بد

هرچند راه حل واحدی برای توقف کامل معضل وسواس جست وجوی اخبار بد وجود ندارد، با وجود این روانشناسان مجموعه ای از تمرین ها و عادات را پیشنهاد می کنند که می توانند برای کاهش زمانی که برای خواندن اخبار بد صرف می شود مؤثر باشند. پیش از جداسدن از منابع این قبیل اخبار از خودتان پرسید: آیا این اطلاعات برای من مفید است؟ نسبت به آنها چه احساسی دارم؟ آیا جست وجوی اخبار بد با کارهای دیگری که ترجیح می دهیم انجام دهم تداخل دارد یا برای من مشکلاتی ایجاد می کند

(برای مثال، باعث می شود عصبانی شوم)؟ سپس به خودتان بگویید که با توقف جست و جوی اخبار بد سعی نمی کنید رویدادهای مهم را نادیده بگیرید بلکه فقط می خواهید آنها را با تامل بررسی کنید و اخبار را از نظر اثربخش بودن ارزیابی کنید. در واقع باید توجه داشته باشید که پیگیری خبرهای منفی - به عنوان دریافت اطلاعات مفید - رفتاری نادرست نیست بلکه مرور وسواس گونه و افراطی حجم وسیعی از اخبار بد اشتباه است. در مرحله بعد این سه راهکار را اعمال کنید:

تلفن همراه هوشمند را در ساعاتی از وقت آزادتان خاموش کنید و به جای جست و جوی اخبار بد خودتان را با فعالیت دیگری چون دیدن فیلم یا خواندن کتاب، گوش دادن به موسیقی آرامش بخش و گوش دادن به پادکست های مفید سرگرم کنید.

برای مرور اخبار محدودیت های زمانی تعیین کنید. مثلا از پیگیری اخبار بعد از شام بپرهیزید زیرا استرس را در طول شب افزایش می دهد و در خواب اختلال ایجاد می کند. در لحظاتی که احساس آشفتگی و اضطراب دارید، از مرور اخبار اجتناب کنید. بهتر است فقط زمان مشخصی از روز را به خواندن اخبار اختصاص دهید و سعی کنید این اخبار را از منابع رسمی معتبر دریافت کنید.

با دیگران در ارتباط کلامی باشید. این ارتباط می تواند به صورت حضوری یا از طریق تماس های تصویری یا حتی تماس تلفنی ساده باشد. این راهکار برای کاهش اضطراب و محدود کردن زمان جست و جوی اخبار بد بسیار مناسب است. معاشرت و به اشتراک گذاشتن احساسات ناخوشایند و نگرانی ها با دیگران می تواند به آرامش افراد منجر شود.»