

یک پژوهش، یک تحلیل

# آیا با اینستاگرام خوشبختیم؟

ترجمه از حسین یعقوبی

بر اساس یکی از پژوهش‌های اخیر که بر روی حدود ۱۵۰۰ نوجوان و جوان انجام شده است، اینستاگرام بدترین شبکه اجتماعی برای سلامت روان و احساس خوشبختی شناخته شد. در حالی که این شبکه اجتماعی مبتنی بر تصویر است و فضایی مناسب برای ابراز عقاید و هویت شخصی به وجود آورده است، اما استفاده از آن با اضطراب، افسردگی، اخاذی و ترس از عقب افتادگی همراه است. پژوهش وضعیت روان که به همت انجمن حکومتی سلامت عمومی انگلستان منتشر شد، ۱۴۷۹ فرد بین ۱۴ تا ۲۴ سال را در انگلستان، اسکاتلند، ولز و ایرلند شمالی مورد مطالعه قرار داد. از فوریه تا ماه می سال ۲۰۱۷، شرکت‌کنندگان در این پژوهش به سؤال‌های پرسش‌نامه پاسخ دادند. این سؤال‌ها درباره تأثیرات شبکه‌های اجتماعی بر چهارده مؤلفه مرتبط با سلامت جسمی و روانی بود.

البته به طور قطع، شبکه‌های اجتماعی مزایایی هم دارند. شبکه‌های اجتماعی در زمینه ابراز عقیده شخصی، شناساندن هویت فردی، مشارکت در پیشرفت جامعه و حمایت عاطفی امتیازهای مثبت گرفتند، اما همه این شبکه‌ها در زمینه‌هایی همچون کیفیت خواب، اخاذی، عکس‌های بدن و ترس از عقب افتادگی، امتیازهایی منفی کسب کردند.

پژوهش‌های پیشین به این نتیجه رسیده بودند، جوانانی که روزانه بیش از دو ساعت وقت خود را صرف این شبکه‌ها می‌کنند، دچار اختلالات روانی می‌شوند. این پژوهش این چنین نتیجه

گرفته است: «تجدید دیدار با دوستان در هر تعطیلی یا گذراندن شب با آن‌ها، می‌تواند موجب شود که جوانان فکر کنند آن‌ها از زندگی عقب افتاده‌اند و زندگی دیگران غرق در لذت است. چنین احساساتی می‌تواند نگرش مقایسه‌ای و ناامیدی از زندگی را افزایش دهد».

همچنین پژوهشگران معتقدند پست‌های شبکه‌های اجتماعی می‌تواند انتظاراتی غیرواقعی را در شخص ایجاد کنند و احساس بی‌کفایتی و خودکمترینی را به او القا کنند. این یافته می‌تواند تبیین کند که چرا اینستاگرام بدترین امتیاز

را دربارهٔ اضطراب کسب کرده است؛ زیرا در این شبکه، عکس‌های شخصی در کانون توجه قرار می‌گیرند. یکی از پاسخ‌دهندگان نوشته است: «اینستاگرام به راحتی این حس را به زنان و دختران القا می‌کند که چهرهٔ آن‌ها به اندازهٔ کافی خوب نیست و در نتیجه، آن‌ها مجبور می‌شوند عکس‌های خودشان را دستکاری کنند تا بهتر به نظر بیایند».

پژوهش دیگری به این نتیجه رسیده است که پسران و دختران جوان هر قدر از شبکه‌های اجتماعی بیشتر استفاده کنند، اضطراب و افسردگی بیشتری خواهند داشت. پژوهشگران با وجود اینکه هنجارهای ارتباطی در برخی از شبکه‌های اجتماعی را نادرست می‌دانند، اما به این نتیجه رسیده‌اند که ممکن است افرادی که از سلامت روان کافی برخوردار نیستند، از همان ابتدا از چند شبکهٔ اجتماعی استفاده کنند.

انجمن حکومتی سلامت عمومی به منظور کاهش تأثیرات مخرب شبکه‌های اجتماعی بر کودکان و نوجوانان، شرکت‌های مالک شبکه‌های اجتماعی را مجبور کرد تا تغییراتی را در این شبکه‌ها ایجاد کنند. این گزارش پیشنهاد کرده است که هنگام استفادهٔ بیش از حد از نرم‌افزارها و تارنماها، هشدار روی گوشی کاربران به نمایش دربیاید که ۷۱٪ از پاسخ‌دهندگان با این پیشنهاد موافق بودند. همچنین پیشنهاد شده است که شرکت‌های صاحب این شبکه‌ها راهی بیابند تا عکس‌های دستکاری شده از عکس‌های دستکاری نشده قابل تشخیص باشد. علاوه بر این، پیشنهاد شده است که کاربران دارای اختلال روانی شناسایی شوند و به آن‌ها پیشنهاد داده شود تا از کمک حرفه‌ای بهره‌مند شوند.

با این حال لازم است که آموزش‌های لازم تحت‌عنوان استفادهٔ ایمن از شبکه‌های اجتماعی در مدارس و خانه‌ها انجام شود. افرادی که با نوجوانان سرو کار دارند، باید آموزش‌های لازم را در این زمینه بگذرانند تا در نهایت، این امکان فراهم شود که از تأثیر شبکه‌های اجتماعی بر سلامت روان، اطلاعات بیشتری در اختیار داشت.

به هر حال شبکه‌های اجتماعی تا مدت‌ها با ما هستند و قرار هم نیست که از بین بروند. ما باید خود را برای نوآوری‌هایی آماده کنیم که در آینده رخ خواهند داد.