

مضرات و خطرات استفاده از اینستاگرام در کودکان و نوجوانان و راه هایی برای کاهش خطرات

معصومه گلستانی

فرهنگی آموزش و پرورش ناحیه 4 قم

Mgole110@gmail.com

مقدمه

اگرچه که شبکه اجتماعی مضر به نظر می رسد اما فوایدی نیز می تواند داشته باشد اما معمولاً کودکان و نوجوانان نمی دانند که چگونه باید از آن ها استفاده کنند و به همین دلیل دچار آسیب می شوند

اینستاگرام امروزه یکی از پر طرفدارترین شبکه های اجتماعی می باشد که این شبکه بسیار جذاب است زیرا می توانید تمام اطلاعات و ویدئو ها را از سراسر دنیا در آن مشاهده کنید و بین کاربران نیز در تمام نقاط دنیا به اشتراک بگذارید و بنابراین قطعاً به آن معتاد خواهید شد.

در سال های اخیر این شبکه اجتماعی تعداد کثیری از افراد را به سمت خود کشانده است و معمولاً افراد با گرفتن سلفی ها در آن معروف می شوند اما نکته اینجا است زمانی که صحبت از تربیت و آموزش کودکان و نوجوانان می شود، باید خطرات اینستاگرام را نیز در نظر بگیرید. شما نیز باید به عنوان والدین از خطرات آن آگاه باشید تا بتوانید بهترین راهنمایی ها را به فرزند خود کنید.

کلمات کلیدی: مضرات اینستاگرام، خطرات استفاده از اینستاگرام، کودکان، جوانان، راه های کاهش خطرات

فیس بوک، فرندفید، گوگل پلاس و... همگی از جمله شبکه های اجتماعی ای هستند که خیلی زودتر از اینستاگرام مطرح شدند. تولد اینستاگرام در سان فرانسیسکو و زمانی که دو برنامه نویس به نام کوین سیستروم و مایک کرایگر مشغول کار روی پروژه ای مربوط به عکاسی با موبایل به نام Burbn بودند، اتفاق افتاد.

این برنامه برای معرفی مکان های دیدنی، رستوران ها و... توسط صاحبان این مکان ها و کاربران ساخته شده بود و قابلیت بیشتری نسبت به نرم افزارهای مشابهش داشت. کرایگر و سیستروم قدرت Burbn را برای اشتراک تصاویر و معرفی مکان های دیدنی توسط کاربران افزایش دادند و پس از آماده شدن نسخه ی اولیه ی اسم

دیگری برای پروژه استفاده کردند که برگرفته شده از دو عبارت Instant Camera و Telegram و به معنی پیام رسانی فوری از طریق عکس و دوربین بود، آنها این برنامه را اینستاگرام نامیدند.

نخستین بار در سال 2010 نسخه اولیه ی اینستاگرام راه اندازی شد و در فروشگاه اپل فعالیتش را آغاز کرد. بعد از عرضه نسخه اولیه ی اینستاگرام این نرم افزار جای خودش در گوشی های هوشمند پیدا کرد و بسیار محبوب شد و در عرض دو سال حدود 100 میلیون عضو پیدا کرد و به یکی از مهم ترین رسانه های غیر رسمی جهان تبدیل شد.

اینستاگرام مزیت های زیادی برای رشد کسب و کارها دارد. اینستاگرام با تعامل بالا بستر مناسبی برای برقراری ارتباط با مشتریان، بررسی بازخورد آن ها و ایجاد روابطی است که از طریق آن ها می توانید فروش محصولات یا خدمات برند خود را چندین و چند برابر کنید.

اینستاگرام پیدا کردن عکس های جدید، افراد جدید و مشاغل جدید را آسان می کند. می توانید از هشتگ برای یافتن مشتری های بالقوه فعال استفاده کنید.

در تنظیمات اینستاگرام خود می توانید گزینه social sharing را انتخاب کنید تا محتوای اینستاگرام شما در حساب کاربری توییتر و فیسبوک هم منتشر شود.

گرچه اینستاگرام مزیت های فراوانی برای رشد کسب و کارها داشته اما بلاهای را بر سر روابط اجتماعی می آورد.

متأسفانه نوجوان هایی بیشترین آسیب را از حضور در فضای مجازی می بینید که والدین آنها چنین ویژگی هایی دارند:

1. مدیریت رفتاری در دوران نوجوانی را نمی دانند و تلاشی هم برای آموختن آن نمی کنند
2. موبایل و شبکه های مجازی را بسیار زود و بدون هیچ قانونی در اختیار فرزندان خود می گذارند
3. خودشان الگوی درستی در استفاده از موبایل و شبکه های مجازی نیستند
4. هیچ هدف و معنایی در زندگی ندارند و درگیر روزمرگی اند
5. به جای وقت گذاشتن با نوجوان خود به او آزادی و امکانات بیش از حد می دهند
6. روشهای صحیح ارتباط با نوجوان را نمی دانند

خطرات اینستاگرام برای نوجوانان و کودکان

همانطور که اشاره شد، مدت زیادی از اعلام این خبر از سوی Royal Society for Public Health و Young Health Movement که در آن، اینستاگرام به عنوان **بدترین و مضرترین شبکه اجتماعی پرکاربرد در دنیا** لقب گرفته است، نمی گذرد. طبق این تحقیقات، شبکه اجتماعی اینستاگرام در صدر مضرترین شبکه های اجتماعی پرتعداد قرار گرفت. این در حالی است که **یوتیوب و توییتر** که در کشور ما با

فیلترینگ مواجه هستند، به عنوان مثبت ترین شبکه های اجتماعی معرفی شده اند! همانطور که می دانید در ابتدای ورود اینستاگرام به کشور، زمزمه هایی از فلتترینگ این شبکه اجتماعی شنیده می شد، اما اینستاگرام از فیلترینگ در امان ماند و همچنان پس از سال ها به کار خود ادامه می دهد.

طبق آخرین بررسی هایی که روی نوجوانان و جوانان صورت گرفته است شبکه های اجتماعی یوتیوب و توئیتر، به عنوان مثبت ترین شبکه های اجتماعی در بین پنج شبکه اجتماعی پرطرفدار در کل دنیا، شناخته شده اند و اینستاگرام به عنوان مضرتترین آن ها شناخته شده است. اما شاید با خود بیاندیشید که چرا اینستاگرام باید در رده بدترین شبکه های اجتماعی قرار گیرد؟ برای پاسخ به این سوال باید به معرفی خطرات اینستاگرام برای نوجوانان و جوانان پردازیم که در ادامه تعدادی از مهمترین این خطرات آورده شده اند.

جذابیت بیش از حد و احتمال اعتیاد به شبکه اجتماعی :

اگر خودمان را جای جوانان بگذاریم ، قطعاً آلود کردن عکس ها و ویدیو ها و اطلاعات نمی تواند چیز بدی باشد و اگرچه که همه از این کار نیت و هدف خوبی ندارند و بسیاری از افراد از این موضوع سوء استفاده می کنند و ذهن کودکان و نوجوانان بی گناه را به انحراف می کشانند.

اینجا جایی است که هویت آن ها را دچار خطا می کند و به آن ها آسیب های روحی و روانی وارد می کند که جبران شان در آینده سخت است و از طرفی نمی توان تاثیرپذیری این شبکه اجتماعی را در بین نوجوانان و کودکان کاست زیرا جذابیت آن به حد بسیار بالایی می باشد.

آنان اهمیت زیادی به اینستاگرام می دهند و اعتیاد به این شبکه اجتماعی که از خطرات استفاده از اینستاگرام می باشد، یکی دیگر از دلایل مضرات این شبکه ها است که به راحتی می توان آن ها را نصب کرد و در هر مکانی که اینترنت وجود دارد از آن استفاده کرد.

در معرض دید قرار گرفتن :

همان طور که همه ما می دانیم در شبکه های اجتماعی می توان اطلاعات شخصی و خانوادگی را در اختیار دیگران قرار داد و اغلب کودکان و نوجوانان نیز این کار را از بقیه یاد می گیرند و دوست دارند موارد شخصی مثل عکس ها، شماره تلفن را در دید عموم قرار دهند و بنابراین خانواده ها به یکباره متوجه می شوند که تمام اسرار خانوادگی شان در این برنامه وجود دارد.

سایبر بولینگ یا آزار رسانی از مضرات اینستاگرام:

سایبر بولینگ امروزه به یک معضل اجتماعی تبدیل شده است که معمولاً از شبکه های اجتماعی مخصوصاً اینستاگرام سرچشمه می گیرد. این روز ها کودکان و نوجوانان قربانی خشونت هایی از شبکه اجتماعی می شوند مثلاً سایبر بولینگ می تواند باعث مشکلاتی مثل از بین رفتن اعتماد به نفس در افراد شود و همین مورد باعث می شود که دیگر جوانان هیجان کافی برای تجربه های سالم را نداشته باشند و دست به اقداماتی مثل خودکشی بزنند زیرا بعد از مدتی به پوچی خواهند رسید

. افزایش ابتلا به افسردگی از مضرات استفاده از اینستاگرام:

طبق مطالعات انجام شده در دانشگاه کمبریج، جوانانی که بیشتر از دو ساعت در روز را در شبکه های اجتماعی سپری می کنند، احتمال ابتلا به مشکلات ذهنی بالاتری دارند و این مشکلات می تواند شامل **اضطراب** و نشانه هایی مثل **استرس** و افسردگی باشد.

در مطالب قبلی تحت عنوان " عوارض جسمی و روحی در کمین کاربران فضای مجازی " در نمناک اشاره داشتیم که معمولاً افراد بعد از استفاده از اینستاگرام کم دچار مشکلاتی مثل کمبود اعتماد به نفس می شوند و بی اعتماد به نفسی و احساس پوچی آن ها را به سمت افسردگی می برد و گاهی اوقات آن ها به ثبات شخصیتی خود نیز مشکوک می شوند و دیگر خودشان را قبول ندارند و قرار گرفتن در معرض انتقاد و قضاوت های دیگران نیز خطر افسردگی در آن ها را افزایش می دهد.

حساسیت بالا داشتن برای لایک گرفتن عکس ها:

جوانان معمولاً هر ثانیه در حال ارزیابی این هستند که عکس هایشان چه تعداد در این شبکه اجتماعی لایک گرفته است یا این که چند نفر آن ها را فالو کرده اند و در واقع لایک گرفتن و تعداد بالای فالوور به شخصیت آن ها هویت می بخشد و همین باعث ایجاد حساسیت ها و خود بینی ها و سرخوردگی در آن ها می شود و از طرفی یک رقابت نا سالم و بی هدف را بین آن ها به وجود می آورد.

صحبت کردن با افراد غریبه از مضرات اینستاگرام برای کودکان:

این شبکه های اجتماعی فضایی را فراهم می کنند تا کودکان و نوجوانان به راحتی با افرادی که شناخت کامل نسبت به آن ها ندارند، صحبت کنند و در نتیجه احتمال آسیب دیدن آن ها و سوء استفاده از آن ها بسیار بالا تر می رود. گاهی اوقات این افراد ناشناس انگیزه های غلط را به کودکان یاد می دهند و مواردی مثل سایبر بولینگ یا حتی اعتیاد ممکن است از همین طریق آغاز شود.

همان طور که می دانید سپری کردن دوران نوجوانی کار راحتی نیست و جوانان در این سنین با چالش های زیادی روبرو هستند مخصوصاً اگر چالش های بسیار بزرگی مثل لوازم دیجیتال و شبکه های اجتماعی مثل اینستاگرام در اختیار آن ها قرار گرفته باشد و این شبکه ها به شدت در شکل گیری شخصیت آن ها موثر است و اعتیاد پیدا کردن جوانان به این شبکه ها باعث متشوش شدن و در نتیجه افسردگی آن ها می شود.

اینستاگرام یکی از شبکه های اجتماعی پرترفدار می باشد که اگر عوارض استفاده از اینستاگرام را جدی نگیرید، بدون شک روح و روانتان را آزرده می کند.

عوارض روحی روانی اینستاگرام

اگر چه بسیاری از ما از سپری کردن زمان در شبکه های اجتماعی مخصوصاً اینستاگرام لذت می بریم اما از طرفی هم ممکن است در همین شبکه های اجتماعی مثل اینستاگرام، احساس خشم، **افسردگی** و انزوا به ما دست بدهد که علت آن هم همین عادت های غلط می باشد. بشر یک موجود اجتماعی است و نیاز دارد که با

دیگران همکاری و ارتباط داشته باشد تا بقای او ادامه پیدا کند و قدرت ارتباط با دیگران تاثیر زیادی روی سلامت ذهن و شادی اش دارد.

مهمترین عوارض روحی روانی اینستاگرام

دامن زدن به مقایسه های اجتماعی

کابران اینستاگرام گاهی اوقات ساعات متوالی ذهن خود را درگیر زندگی دیگران می کنند. محتوای اینستاگرامی صرفاً به زمان های خوشی که جلوه ی تصویری خوبی دارند منحصر می شود و در واقع اینستاگرام حقیقت را دستکاری می کند یا در بهترین حالت فقط بخشی از حقایق را به مخاطبانش انتقال می دهد. همین مسئله باعث قیاس باطن زندگی افراد با ظاهر زندگی دیگران می شود.

حس ناکافی و بد در مورد زندگی یا ظاهر خود

حتی با اینکه ممکن است واقف باشید همه تصاویر در اینستاگرام واقعی نیستند اما باز هم یک نوع احساس ناامنی بعد از دیدن آن ها به شما دست می دهد. همه ما می دانیم که افراد دوست دارند بهترین های زندگی خود را در اینستاگرام به اشتراک بگذارند و در نتیجه فکر می کنید همه انسان ها چه از لحاظ زندگی و چه از لحاظ ظاهری کامل و از شما بهتر هستند و همیشه حس بدی نسبت به خودتان پیدا می کنید که چرا خوب و کافی نیستید.

حس منفی نسبت به زندگی و کمبود انگیزه

همانطور که در مورد قبل هم اشاره کردیم، اینستاگرام فضایی است که همه سعی می کنند بهترین های زندگی خود را نشان دهند و همین باعث می شود که شما دیگر انگیزه و اعتماد به نفس کافی برای ادامه زندگی نداشته باشید زیرا احساس می کنید که همه از شما برتر هستند. در نتیجه جایی در زندگی برای شما وجود ندارد و همچنین ممکن است دچار اضطراب، خشم و افسردگی شوید، شب ها دیر بخوابید و فقط تماشاگر زندگی دیگران باشید.

کمرنگ کردن ارتباطات کلامی

اینستاگرام، ارتباطات کلامی را نیز کمرنگ کرده است و کاربران می توانند برای تصاویر خود شرح عکس بگذارند اما بسیاری از آنان این کار را نمی کنند و تحقیقات نیز نشان می دهد که متن ها یا همان کپشن های نوشته شده نیز عموماً خوانده نمی شود.

انزوا

مطالعات دانشگاه پنسیلوانیا نشان می دهد که استفاده از شبکه های اجتماعی مثل اینستاگرام، حس تنهایی را در افراد افزایش می دهد. این مطالعات همچنین نشان می دهد که کاهش استفاده از شبکه های اجتماعی باعث کاهش حس تنهایی و انزوا در افراد می شود و به طور کل سلامت آن ها را بالا می برد و بنابراین بهتر است که تا جایی که می توانید از اینستاگرام دور باشید.

افسردگی و اضطراب

بشر نیاز به ارتباط چهره به چهره دارد تا بتواند از لحاظ ذهنی سالم بماند. هیچ چیز نمی تواند به اندازه ارتباط چشمی حال و روحیه شما را بهبود بخشد و **استرس** شما را بکاهد. بهتر است که تعامل در دنیای واقعی را جایگزین تعامل در اینستاگرام کنید تا به اختلالاتی مثل اضطراب و افسردگی دچار نشوید. به جرات بدترین آسیب استفاده نادرست از اینستا رسیدن به شرایط نگران کننده افسردگی و اضطراب است که متأسفانه بسیاری از کاربران نسبت به آن بی توجه هستند.

تهدید و آزار اینترنتی

تاکنون تقریباً 10 درصد از جوانان اظهار کرده اند که در اینستاگرام مورد تهدید و نظرات بسیار آزاردهنده قرار گرفته اند. پلت فرم هایی مثل اینستاگرام می تواند عاملی برای ضربه های روحی روانی، مواجهه با دروغ ها، خیانت ها و بسیاری از مشکلات عاطفی باشد.

خودپسندی

پست کردن مدام عکس های سلفی از خودتان و به اشتراک گذاشتن افکارتان به طور کامل اغراق آمیز و افراطی، می تواند عاملی برای خودپسندی باشد و باعث شود که از زندگی واقعی دور بمانید.

نادیده گرفتن بقیه مشکلات

گاهی اوقات اینستاگرام آنقدر شما را درگیر می کند که دیگر مشکلات شخصیتی خودتان را هم فراموش می کنید، مثل اضطراب، استرس، افسردگی و کلافگی. اگر مدت زمان بیشتری در اینستاگرام سپری کنید، این احساس افزایش پیدا می کنند و به جای این که به دنبال مدیریت آن ها باشید، از برطرف کردن آن ها فرار می کنید.

هدردادن وقت

اینستاگرام علاوه بر دست کاری واقعیت، زمان را هم نابود می کند. کابران برای انتشار عکس وقت زیادی می گذارند و تقریباً همه ی عکس های که با عبارت «یکهویی» همراه هستند یکهویی نیستند و برای ثبت آن لحظه از مدت ها قبل برنامه ریزی شده است. معمولاً کاربرها عکس های مختلفی می گیرند اما در نهایت فقط یکی را انتخاب می کنند و پس از آن عکس را با استفاده از فیلترهای متنوع ویرایش می کنند. برخی کاربران نیز زمان زیادی را در حال دیدن عکس های بقیه افراد هستند.

اعتیاد به فضای مجازی

این شبکه اجتماعی مانند بسیاری از شبکه های اجتماعی دیگر اعتیاد آور نیز هست و کاربران اینستاگرام در طی روز بارها به اینستاگرام سر زده و ساعت ها در آن به جستجوی تازه ها می پردازند و همیشه نگران این هستند که از اخبار جدید بی خبر

بمانند. بیشترین کاربران اینستاگرام جوانان و نوجوانان هستند پس محافظت از سلامت روانی این افراد بسیار ضروری است.

کم شدن زمان استراحت و کمبود خواب

اینستاگرام نه تنها بر روی شخصیت، رفتارهای اجتماعی تاثیر می گذارد بلکه حتی روی خواب کاربران اثرات مضر می گذارد.

اینستاگرام از آنجا که یک شبکه اجتماعی با بهره گیری از هوش مصنوعی می باشد، با استفاده از الگوریتم های متنوع خود، دقیقا محتوایی را به شما نمایش می دهد که شما به آن علاقه مند هستید و ممکن است ساعت ها وقت خود را در آن صرف کنید بدون اینکه حتی متوجه گذر زمان شوید. همین موضوع سبب می شود که یکی دیگر از خطرات اینستاگرام ، کاهش شدید میزان استراحت و خواب باشد که در نوجوانان می تواند بسیار خطرناک ظاهر شده و حتی روی عملکرد تحصیلی آنان نیز تاثیر گذار باشد.

اینستاگرام نه تنها در نوجوانان و جوانان، بلکه در همه آحاد جامعه وجود دارد، کم شدن میزان استراحت و تایم خواب افراد می باشد.

نارضایتی از زیبایی اندام

اولین خطری که متوجه کاربران اینستاگرام، بخصوص نوجوانان و جوانان می باشد، عدم رضایت از زیبایی و اندام خود می باشد. بسیاری از کاربران اینستاگرام، هر روزه اقدام به انتشار تصاویری از خود می نمایند تا نشان دهند که از زیبایی اندام و چهره برخوردارند. این مساله به خصوص در دختران جوان نمود پیدا می کند که بیشتر از دیگران به دنبال مسائل زیبایی هستند. از آنجا که کاربران اینستاگرام فقط جنبه های زیبایی خود را به نمایش می گذارند، این مساله ممکن است برای بسیاری دیگر از نوجوانان که از زیبایی خاصی برخوردار نیستند، باعث ایجاد حس حسادت و عدم رضایت از خود گردد. این مورد از خطرات اینستاگرام ، به حدی مشکل آفرین است که حتی بسیاری از نوجوانان را به سمت افسردگی سوق می دهد و این مساله که آن ها از به زیبایی دیگر کاربران این شبکه اجتماعی نیستند ممکن است آن ها را آزار دهد.

ایجاد نارضایتی از زیبایی اندام می تواند یکی از خطرات دیگر اینستاگرام باشد

انتشار تصاویر نامعقول

علاوه بر این موضوع، بسیاری از نوجوانان و جوانانی که عضو این شبکه اجتماعی می باشند، همه روزه اقدام به انتشار تصاویری از خود می نمایند که خارج از عرف اجتماعی بوده و گاهی موجب شرمساری خانواده ها نیز می گردد. انگیزه این افراد از آپلود چنین تصاویری در فضای مجازی، تنها جذب بیشتر مخاطبین و **افزایش تعداد فالوور** هایشان می باشد. البته که داستان به همین جا ختم نشده و برخی از افراد سودجو با استفاده از همین عکس ها، اقدام به سوء استفاده می نمایند. این افراد با استفاده از تصاویر خصوصی اشخاص که در صفحات شخصی آن ها وجود دارد، گاهی اقدام به ایجاد صفحات جعلی و فیک نموده و تصاویر خصوصی افراد را برای جذب فالوور به صورت همگانی منتشر می نمایند.

نارضایتی از امکانات و نوع زندگی

احتمالا تاکنون عباراتی مانند **سلبریتی** و یا **لاکچری** بودن را شنیده اید. این ها عباراتی است که امروزه در شبکه های اجتماعی بیش از هر چیز دیگری کاربرد دارد. لاکچری ها و یا سلبریتی ها، افرادی هستند که از لحاظ مالی مشکلاتی نداشته و دائما برای نشان دادن امکانات رفاهی خود، تصاویر و ویدیوهایی را از نوع زندگی و یا اموال و دارایی خود در اینستاگرام انتشار می دهند. این موضوع سبب می شود که افرادی که آن ها را دنبال می کنند، خصوصا نوجوانان و جوانان به طرز زندگی آنان حسادت کرده و دائما از امکانات رفاهی و نوع زندگی خود احساس نارضایتی داشته باشند.

نوجوانان معمولا در مواجهه با چنین مسائلی نمی توانند به سادگی کنار بیایند و این موضوع سبب بگو مگو ها و جر و بحث های فراوانی در محیط خانواده می گردد. باید این موضوع را در نظر داشته باشیم که معمولا افراد از خوشی ها و لحظه های شاد خود در اینستاگرام، تصویر قرار می دهند و همین موضوع سبب می شود که ما از مسائل و درگیری شخصی آنان اطلاعی نداشته و زندگی آن ها را در رفاه کامل ببینیم. از خطرات اینستاگرام همین است که افراد نسبت به زندگی دیگران حسادت کرده و دائما خود را به جای آن ها تصور نمایند.

نمونه از تصاویر انتشار یافته از افراد لاکچری در اینستاگرام

خطرات اینستاگرام در صفحات غیر اخلاقی

صفحات غیر اخلاقی و باز بودن این صفحات برای همگان، از دیگر خطرات اینستاگرام است که متوجه بسیاری از نوجوانان و جوانان است. ذهن نوجوانان به دلیل وارد شدن به سنین بلوغ معمولا در این روابط بسیار کنجکاو بوده و همین موضوع سبب می شود که دائما در این شبکه ها، به دنبال صفحات و پیج هایی باشند که اقدام به انتشار تصاویر و ویدیوهای غیر اخلاقی و مبتذل می نمایند. از آنجا که نظارت قابل توجهی بر انتشار محتوای غیر اخلاقی و مبتذل در اینستاگرام وجود ندارد، این صفحات به راحتی قابل دسترس بوده و با یک سرچ و جستجوی ساده در محیط اینستاگرام می توان به بسیاری از این صفحات دسترسی داشت که می تواند ضربه های زیادی به نوجوانان و کودکان ما وارد آورد.

ایجاد روابط خطرناک و خارج از عرف

یکی دیگر از خطرات اینستاگرام که متوجه همه کاربران آن می باشد، ایجاد روابط خطرناکی است که ممکن است به آزار و اذیت های اینترنتی منتهی شود. در محیط اینستاگرام به سادگی می توان به پروفایل افراد دسترسی پیدا کرده و سپس برای آن ها پیام های با مضامین مختلف ارسال نمود. خیلی از افراد سودجو از این موقعیت استفاده کرده و اقدام به برقراری روابط خارج از عرف با دیگران که اکثرا دختران، جامعه هدفشان را تشکیل می دهد، می کنند. در برخی موارد نیز این افراد اقدام به مزاحمت های مختلف در محیط اینترنت نموده و تا جایی پیش می روند که افراد، مجبور به **پاک کردن اکانت اینستاگرام** خود می شوند.

سلبریتی ها در اینستاگرام بیشترین کاربران را دارند و نوجوانان از آنان الگو می گیرند

بر اساس بررسی های انجام شده بخش قابل توجهی از کاربران برتر اینستاگرام را سلبریتی ها و صفحات سرگرمی تشکیل می دهند. مخاطب سلبریتها به مراتب بیشتر از صفحات سرگرمی و تبلیغاتی است. مدلهای نیز نسبت به سهم تعداد صفحاتشان تأثیرگذاری بیشتری دارند و در واقع اتمسفر فضای کاربران برتر اینستاگرام در دست سلبریتی ها و صفحات سرگرمی، تبلیغاتی، هنری و آموزشی است.

و نوجوانان از آنان الگو می گیرند البته با توجه به آنکه این سلبریتی ها اغلب بر خلاف عرف جامعه رفتارهای ضد ارزشی فراوانی دارند لذا از لحاظ تربیتی اثرات منفی فراوانی بر این نوجوانان مخس شده می گزارند.

راه حل هایی برای ایجاد سلامت ذهن همزمان با استفاده از اینستاگرام کاهش زمان آنلاین بودن

مطالعه ای در سال 2018 نشان می دهد که کاهش سپری کردن زمان در اینستاگرام به 30 دقیقه در روز، نتایج بسیار مهمی در کاهش اضطراب، افسردگی، تنهایی؛ مشکلات خواب و غیره دارد. پس بهتر است تا هر چقدر که می توانید استفاده از اینستاگرام را در طول روز کاهش دهید اما به نظر شما چگونه باید این کار را انجام داد؟

استفاده از یک اپلیکیشن برای ثبت زمان در اینستاگرام. سعی کنید زمانی را تعیین کنید و ببینید که آیا موفق به رعایت آن شده اید یا خیر.

خاموش کردن موبایل در مدت زمان خاصی از روز. مثلاً هنگام رانندگی، در جلسه، باشگاه، وقت شام، وقت گذراندن پیش دوستان، بازی کردن با بچه ها و غیره و هرگز گوشی موبایل خود را با خودتان به حمام نبرید.

نبردن موبایل یا تبلت داخل رختخواب. سعی کنید که موبایل خود را خاموش کنید و هنگام شب، آن را در مکان دیگری قرار دهید.

غیر فعال کردن اعلان اینستاگرام. مقاومت در برابر پیام اعلان اینستاگرام سخت است. پس بهتر است که نوتیفیکیشن یا اعلان اینستاگرام را خاموش کنید.

محدودیت برای چک کردن اینستاگرام. اگر عادت دارید که چند دقیقه یک بار به سراغ گوشی بروید، سعی کنید که خودتان را محدود کنید. مثلاً هر 15 دقیقه یکبار این کار را انجام دهید و بعد این زمان را به 30 دقیقه برسانید و بعد آن را به یک ساعت تبدیل کنید. اپلیکیشن هایی هستند که به طور اتوماتیک دسترسی شما را به برنامه های خاصی را کاهش می دهند.

سعی کنید اینستاگرام را از روی گوشی موبایل پاک کنید تا دیگر حواستان را پرت نکند. البته شاید مرحله بسیار سختی باشد اما قطع ناگهانی، شما را زودتر به نتیجه می رساند.

. تمرکز خود را تغییر دهید

بسیاری از ما برحسب عادت، به سراغ اینستاگرام می رویم و بدون هیچ فکری این کار را انجام می دهیم. اگر بتوانید تمرکز خود را روی یک مورد جایگزین اختصاص دهید، قطعاً می توانید استفاده از اینستاگرام را بکاهید.

هر زمان که خواستید دوباره به سمت اینستاگرام بروید، چند دقیقه مکث کنید و ببینید که آیا می‌توانید کار مفید دیگری را جایگزین آن کنید.

با خودتان فکر کنید و ببینید که آیا شما یک کاربر مجهول یا یک کاربر فعال اینستاگرام هستید؟

اگر نقش شما فقط دیدن پست‌های دیگران است، پس حضورتان در اینستاگرام تاثیر خاصی ندارد.

به این فکر کنید که اینستاگرام به شما حس ناامیدی و منفی می‌دهد و چه بهتر که به دنبال انجام کار دیگری باشید. مثلاً یک کتاب بخوانید یا یک فیلم زیبا تماشا کنید.

زمان بیشتری را در کنار دوستانتان سپری کنید

سعی کنید که هر هفته در فضای واقعی با دوستانتان ارتباط برقرار کنید. در کنار اعضای خانواده باشید. روابط چهره به چهره را فراموش نکنید. وارد یک گروه ورزشی شوید. اگر بتوانید در دنیای واقعی با دیگران ارتباط برقرار کنید، دیگر تمایلی به ارتباطات مجازی در اینستاگرام نخواهید داشت.

قدردانی خود را نشان دهید

قدردانی در مورد چیزهای مهم زندگی باعث می‌شود که شما دیگر به انجام کارهای غیر مفید راضی نشوید و سعی کنید یک دفترچه از چیزهای مثبتی که دارید، تهیه کنید.

ذهن آگاهی را با خودتان تمرین کنید و به این فکر کنید که استفاده از اینستاگرام به شما آسیب و ضرر وارد می‌کند و چه بهتر که از خودتان مراقبت کنید و این کار را انجام ندهید.

در صورت اضطراب و اصرار نوجوانان چگونه خطرات را کاهش دهیم؟

ضمن بیان مضرات اینستاگرام برای نوجوانان، راهکارهایی برای استفاده از اینستاگرام این نرم افزار اجتماعی ارائه شود:

1. تعیین مدت زمان استفاده از اینستاگرام: فرض کنید غذای مورد علاقه شما قورمه سبزی است. اگر به جای یک بشقاب دو قابلمه بخورید چه بلایی سر معده و بدنتان می‌آید؟ این همان بلایی است که استفاده زیاد از اینستاگرام بر سر چشم، عضلات دست و مغز شما می‌آورد. آسیب‌هایی که غیر قابل جبران است!

پس حداکثر یک تا دو ساعت در روز از اینستاگرام استفاده کنید و در مقابل وسوسه دائمی سر زدن به آن بایستید؛ چون در نهایت "اعتیاد" در انتظار شماست... درست شنیدید "اعتیاد"! وقتی از اعتیاد حرف می‌زنیم همیشه منظور مواد و سیگار نیست. اعتیاد به شبکه‌های اجتماعی امروزه تبدیل به اعتیادی خطرناک تر و بی‌سر و صداتری شده است. اعتیادی که حتی خودمان هم متوجه اش نیستیم ولی وقتی از آن دوریم با پرخاشگری و بی‌حوصلگی خودش را نشان می‌دهد.

2. **مقابله با وسواس فکری نسبت به اتفاقات اینستاگرام:** تا حالا از خودتان

پرسیده اید: چند نفر پست من را لایک کردند؟ چرا فلانی لایک نکرد؟ چرا او کامنت مرا جواب نداد؟ چرا استوری مرا ندید؟ منظورش از آن استوری چه بود؟ و ... همه اینها زنگ خطر است! یعنی شما به شدت در مورد اتفاقات اینستاگرام حساس شده اید و به سمت وسواس فکری پیش می روید.

وسواسی که شما را از کار، درس، خواب و زندگی می اندازد و غمگین و افسرده و حساس می کند. سعی کنید اینستاگرام را در محدود به زمان های تعیین شده کنید تا زندگی واقعی خود را داشته باشید. این وسواسهای فکری می توانند درس خواندن، ورزش کردن، موسیقی و هنر و هر چیز دیگری را در زندگی شما تعطیل کنند و شما را مجبور کنند بارها و بارها اینستاگرام خود را چک کنید؛ حتی هر چند دقیقه یک بار ...

فکر کردن به اینکه چه پستی بگذارید، چه استوری بگذارید، عکس پروفایلتان چه باشد، جواب فلانی را چه بدهید و افکاری شبیه این هم می تواند تبدیل به وسواس فکری شده و زندگی واقعی را در شما کمرنگ و کمرنگ تر کند. بعلاوه به اضطراب و افسردگی در طولانی مدت منتهی شود.

3. **اینستاگرام جایگزین روابط اجتماعی نشود:** اگرچه اینستاگرام ارتباطات اجتماعی را تقویت می کند ولی به همان اندازه می تواند روابط را کمتر کند. تعارض جالبی است! اینستاگرام می تواند روابط دوستانه ما را بیشتر کند اما وسواس و اعتیاد نسبت به آن، روابط دنیای واقعی شما را کم کرده و روابط اجتماعی را ضعیف می کند. چون همیشه پشت شکلکها و کلمات موبایل پنهان می شوید و نشان دادن خودتان بدون واسطه کار سختی خواهد شد.

4. **در اینستاگرام از بدترین لحظات زندگی نمی گویند:** تا حالا شده با دیدن عکسها و استوریهای دیگران با خودتان بگویید "خوش به حالشان"، "همش در عشق و حال هستند"، "اتاقش رو ببین"، "چه لباسی"، "چرا من مهمونی دعوت نمیشم" و ... به این می گویند مقایسه کردن خودمان با دیگران که در اینستاگرام بسیار اتفاق می افتد.

یک سوال: تا حالا شده کسی از بدترین لحظه، بدترین لباس، بدترین اتفاق، دعوا با والدین پست یا استوری بگذارد؟ این خاصیت اینستاگرام است که آدمها تلاش می کنند خود را بسیار خوب نشان دهند. اما این زندگی واقعی آنها نیست ولی به هر حال حسادت و غمگینی در ما ایجاد می کند که به احساس بدبختی و بیچارگی در درون ما منتهی می شود.

تحقیقات نشان می دهد آنچه نوجوانان در اینستاگرام به اشتراک می گذارند زندگی واقعیشان نیست بلکه تلاش برای خوب نشان دادن خود است. پس گول این ظواهر را نخورید! زندگی واقعی متفاوت است... جالب اینجاست که دخترها بیشتر از پسرها ممکن است تحت تاثیر این مقایسه ها قرار بگیرند.

5. **اینستاگرام را قبل از خواب چک نکنید:** نوجوانانی که شبها قبل از خواب از اینستاگرام استفاده می کنند؛ اضطراب و بدخواهی بیشتری را تجربه می کنند، بی قرار ترند و اعتماد به نفس کمتری دارند؛ زیرا این افکار وسواسی و منفی در شب تاثیر بیشتری بر افراد دارد. بیخواهی شبانه هم به پرخاشگری و بیقراری و بی حوصلگی در روز بعد منجر می شود و این چرخه ادامه پیدا می کند.

نتیجه گیری

طبق نظرات متخصصین و روانشناسان، در مورد افراد جوانی که بیش از دو ساعت از شبانه‌روز را در شبکه‌های اجتماعی صرف می‌کنند، استرس و ناراحتی‌های روانی بیشتری گزارش شده است. زمانی که افراد مدام دوستان خود را در حال سفر، گردش، مهمانی و تفریحات مختلف و جذاب می‌بینند، احساس سرشکستگی می‌کنند و حس می‌کنند زندگی‌شان از دست رفته است و فراموش شده‌اند، در حالی که باقی اطرافیان آنها در حال لذت بردن از زندگی خود هستند. این احساسات باعث می‌شود خود را با دیگران مقایسه کنند و از زندگی خود ناامید بشوند.

در بسیاری از شبکه‌های اجتماعی مانند اینستاگرام برخی از پست‌ها غیر واقعی هستند و به دنبال خود احساسات نامطمئن و عزت نفس پایین را به همراه می‌آورند و به همین دلیل است که پایین‌ترین نمره به اینستاگرام تعلق گرفته است. با توجه به عکس و پست‌های مختلفی که اتفاقاً بسیاری از آنها با انجام فتوشاپ، ادیت و فیلترهای عکسی مختلف به زیباترین حد خود رسیده‌اند، اعتماد به نفس بسیاری از افراد خصوصاً خانم‌ها به اندازه‌ای کاهش پیدا می‌کند که دیگر احساس زیبایی و جذاب بودن نمی‌کنند و به دنبال روش‌های مختلفی برای زیباتر شدن هستند. البته که انسان همیشه زیبا گرا است ولی باید این نکته را بدانید که همان‌طور که از اسمش پیداست، اینستاگرام یک شبکه مجازی است و بسیاری از تصاویر مشاهده شده، تا حد زیادی از واقعیت به دور است و به زور ادیت، فیلتر و بسیاری از روش‌های روتوش حرفه‌ای به شکل آنچه شما می‌بینید، در آمده است.

یک جمله محبوب می‌گوید باطن زندگی خود را با ظاهر زندگی دیگران مقایسه نکنید! هیچ فردی از اطرافیان و همین دوستان و آشنایانی که در اینستاگرام دنبال می‌کنید درون زندگی شما وجود ندارند و شما هم درون زندگی آنها نیستید. مطمئناً افراد دوست ندارند ناراحتی‌ها و لحظه‌های ناراحت‌کننده خود را به اشتراک بگذارند و احساس افسردگی و غم درونی خود را به گوش عالم و آدم برسانند. در زندگی هر فردی لحظه‌های شیرین و تلخ بسیاری وجود دارد که آنها را از هم متفاوت می‌کند. پس اگر افرادی را می‌بینید که هر روز تصاویری از گردش، خوراکی‌های خوشمزه، مهمانی‌های رنگارنگ و عاشقانه‌های شیرین خود را به اشتراک می‌گذارند، بدانید که برای شما هم این لحظه‌ها کم نیست و تنها کافی است بیشتر زندگی خود را ببینید و به آن توجه کنید. به قول معروف سرک کشیدن در زندگی دیگران و البته غبطه خوردن به لحظه‌های شاد و خوشبختی‌شان، جز خراب کردن زندگی خودتان و احساس یاس و ناامیدی تأثیری ندارد.

به دنبال تحقیقات انجام شده این نتیجه حاصل شده است که هرچه یک شبکه اجتماعی توسط افراد با سنین پایین‌تر استفاده شود، افسردگی، اضطراب و تشویش در مورد آن پلتفرم گزارش داده می‌شود. برای اینکه تأثیرات منفی و آسیب‌رسان شبکه‌های اجتماعی را روی نوجوانان و افراد با سنین پایین‌تر کاهش یابد، برخی از متخصصان پیشنهاد کرده‌اند این اپلیکیشن و وبسایت‌ها پیام‌ها «استفاده زیاد» را در صورت استفاده بیش از حد این افراد روی صفحه مانیتور یا گوشی موبایل به نمایش در آورند.

در عصر حاضر که استفاده از اینترنت، فضای مجازی و عضو بودن در شبکه‌های اجتماعی تبدیل به بخشی از زندگی شده، بهتر است از دوران کودکی و خصوصاً در زمان مدرسه و تحصیل، کودکان بیشتر با این فضا آشنا شوند تا بتوانند زمانی که در این شبکه‌ها صرف می‌کنند را به حداقل برسانند و بهتر آن را کنترل کنند.