

همه آنچه باید درباره تأثیرات مخرب شبکه‌های مجازی مثل اینستاگرام بر سلامت افراد بدانیم

# یک گوشی و این همه بلا

«یک لحظه گوشی از دستش نمی افتد؟»، حداقل وقت غذا گوشی ات را کنار بگذار!، حتما این جمله‌ها برای شما هم آشناست. این روزها در کنار هم بودن و فراغت داشتن زوجین کار سختی شده است. هر چند در ظاهر زیر یک سقف و در کنار هم هستیم؛ اما بیشتر با تلفن همراه پیوند داریم و انگار افراد بسیاری در همان لحظه از در یچه گوشی با ما هستند، هر چند به صورت مجازی و هر لحظه در کنار ما و شریک زندگی ما حضور غیر فیزیکی دارند. حضوری که این روزها کتمان نشدنی است و به گفته کارشناسان تأثیرات مستقیمی در بالا رفتن آمار طلاق در کشور دارد. اینکه چگونه بر زندگی خانوادگی و ناشیوی تأثیر می‌گذارد؟ سؤالی است که امروز به چگونگی آن می‌پردازیم. باور کنید یا نه، یافته‌های علمی جدید نشان می‌دهد میان افزایش آمار طلاق در کشور و بهره‌گیری از شبکه‌های اجتماعی ارتباط معناداری وجود دارد. هر چقدر استفاده از این شبکه‌ها در بین زوجین بیشتر باشد، سردی روابط ناشیوی و طلاق هم بیشتر می‌شود. در ادامه مروری بر دلایل این پدیده مخرب داریم.

این بخش  
را خودت بخوان:  
قربانی اول  
خودت هستی

## تأثیرات مخرب فیزیکی

این طور نیست که فقط اینستاگرام را نشانه گرفته باشد، بلکه سلامت جسم ما هم با استفاده بی‌رویه از شبکه‌های مجازی در خطر است. طی تحقیقات مختلفی که بین شبکه‌های اجتماعی انجام شده، استفاده از اینستاگرام حتی روی سلامت جسمی ما هم اثر منفی می‌گذارد. نمونه‌هایی از جمله به هم زدن کیفیت خواب، آسیب و خشکی چشم، دردهای عضلانی و آسیب‌های عصبی و حرکتی برای استفاده مدام از تلفن همراه، از دیگر عواملی است که درباره اینستاگرام گفته شده است.

## دشمن خطرناک سلامت روان

بر اساس یکی از مطالعات انجام شده در کشور انگلستان که در آن پنج شبکه اجتماعی یوتیوب، توئیتر، فیس‌بوک، اسنپ‌چت و اینستاگرام بررسی شده‌اند، اینستاگرام مخرب‌ترین شبکه اجتماعی برای سلامت روان انتخاب شده است. تأثیراتی مانند افزایش منفی‌گرایی، افسردگی، افزایش حس خشم و عصبانیت از مقایسه مدام سطح زندگی نمایشی افراد با خود از آن جمله هستند.

## تأثیرات مخرب بر شخصیت

استفاده از شبکه‌های مختلف مجازی ابتداری خود ما تأثیر می‌گذارد. نمونه‌هایی مثل اختلال در شکل‌گیری شخصیت یکی از این آثار است. عناصر سه‌گانه هویت، یعنی خود شخص، فرهنگ و جامعه، در تکوین شخصیت هر فرد نقش مهمی ایفا می‌کنند. از آنجا که فضای سایبری، فضای فرهنگی و اجتماعی است که کار برادر موقعیت‌های متنوع، نقش‌ها و سبک‌های زندگی قرار می‌دهد، با به هم ریختن مرزها و ارائه اطلاعات متناقض و گاه در تضاد با هویت فرد، زمینه برای آسیب‌پذیری شخصیت کار بر فراهم می‌شود. اینکه مادخر هستیم، اما دلمان می‌خواهد مثل فلان هنرپیشه مرد، لباس بپوشیم و زندگی کنیم یک مثال دم‌دستی از این قاتی‌پاتی شدن هویت فردی است و کار خیلی وقت‌ها بیشتر از این‌ها بیخ‌پیدامی‌کند.

## اعتیاد اینترنتی

یکی از آسیب‌های اینترنت، اعتیاد به آن است که افراد معتاد به این ابزار، به علت استفاده افراطی از اینترنت، با معضلات زیادی دست به‌گریبان هستند و این نوع اعتیاد مدرن، در جامعه مانیز با گسترش روزافزون استفاده از اینترنت، رشد فزاینده‌ای پیدا کرده است که خود آغاز یک آسیب بزرگ برای نیروی انسانی کشور است. در خور ذکر است که ترک این نوع اعتیاد، سخت‌تر و پرهزینه‌تر از انواع دیگر اعتیادهاست.

## کمبود احساسات مثبت

دل و قلوبه دادن مجازی، چت‌های طولانی با ایموجی‌های جورواجور هیچ ارتباطی با تجربه حقیقی و روابط واقعی ندارند. به دلیل اینکه اغلب ارتباطات در شبکه‌های اجتماعی، مجازی بوده و نوشتاری است، اغلب به دور از تجربه احساسی است که در فضای واقعی، از طریق قدم‌زدن، سخن گفتن و... به دست می‌آید. افراد با وجود امکانات ارتباطی در فضای مجازی، دیگر اهمیتی به کیفیت روابط نمی‌دهند و این مسئله به کاهش بیشتر احساسات منجر می‌شود.

## شیوع ظاهرگرایی

درست است که ظاهر اهمیت دارد، اما با توجه به تأثیری که بر شکل‌گیری هویت جوانان دارد و نمایش دادن و تعریف خود تنها با ظاهر نه تنها از منظر روان‌شناسی فرد را دچار اختلال می‌کند بلکه با ارزش‌های جامعه ایرانی نیز مغایرت دارد.

## کاهش عزت نفس

در اینستاگرام برخی از پست‌ها و استوری‌ها ساختگی هستند و به دنبال خود احساسات نامطمئن و عزت‌نفس پایین را برای کاربر به همراه می‌آورند. بسیاری از عکس و پست‌ها با انجام فتوشاپ، ادیت و فیلترهای عکسی مختلف به زیباترین حد خود رسیده‌اند و هر لحظه در حال مبارزان عزت‌نفس مخاطبان هستند. بیمارانی که اعتماد به نفس بسیاری از افراد به ویژه خانم‌ها را هدف قرار داده است و آن را به طور قابل ملاحظه‌ای کاهش می‌دهد.