

اینستاگرام بیش از هر شبکه اجتماعی دیگری، سلامت ذهنی افراد جوان را تهدید می کند - دیجیاتو

شایان ضیایی | شنبه، ۳۰ اردیبهشت ۱۳۹۶

بنابر گزارشی از سوی انجمن سلامت عمومی انگلیس، اینستاگرام مضرترین اپلیکیشن شبکه اجتماعی برای سلامت ذهن افراد جوان است و اسنپچت هم با فاصله کمی در رده دوم قرار دارد. این انجمن، نزدیک به 1500 نوجوان و جوان 14 الی 24 ساله را مورد نظرسنجی قرار داده تا متوجه شود که پلتفرم های شبکه اجتماعی، تا چه حد سلامت ذهن را در حوزه هایی مانند نگرانی، افسردگی، شناخت خود و تصویر بدن تحت تاثیر قرار می دهد.

نتایج تحقیقات نشان داد که یوتوب بیشتری تاثیر مثبت را روی نوجوانان و جوانان می گذارد اما اینستاگرام، اسنپچت، فیسبوک و توییتر، همگی تاثیرهای منفی خاص خود را روی سلامت ذهنی افراد داشته اند.

اینستاگرام سبب می شود تا زنان جوان خودشان را با نسخه ای فتوشاپی، فیلتر شده و غیرواقعی از واقعیت مقایسه کنند

اینستاگرام، یکی از محبوب ترین شبکه های اجتماعی فعلی با بیش از 700 میلیون کاربر در سراسر جهان، از نظر تاثیرات منفی خصوصاً روی زنان جوان، در صدر لیست قرار دارد. مت کراچر، یکی از نویسندگان گزارش می گوید که اینستاگرام سبب می شود تا زنان جوان «خودشان را با نسخه ای فتوشاپی، فیلتر شده، دستکاری شده و غیرواقعی از واقعیت مقایسه نمایند».



برای حل این مشکل، انجمن مورد اشاره با پلتفرم های شبکه اجتماعی ارتباط برقرار کرده تا با قرار دادن نوعی هشدار روی تصاویری که به صورت دیجیتالی دستکاری شده اند، به مقابله با احساس «عدم کفایت» و «اضطراب» در میان کاربران جوان بپردازند. کراچر می گوید:

ما از این پلتفرم ها نمی خواهیم که فتوشاپ یا فیلترگذاری را ممنوع کنند، اما هنگامی که تصاویر دچار تغییر شده اند، به مردم اطلاع داده شود تا کاربر احساس نکند تصویر مورد نظر واقعی است. ما واقعاً می خواهیم ابزارها و دانش لازم را در اختیار افراد جوان قرار دهیم تا نه

تنها از پلتفرم های شبکه اجتماعی به شکلی مثبت استفاده کنند، بلکه سلامت ذهنی شان هم بهبود یابد.

در جمع بندی این گزارش گفته شده که گرچه اینستاگرام تاثیری منفی روی تصویر بدن، الگوهای خواب و افزایش «ترس از جداماندگی - FOMO» می گذارد اما تاثیری مثبت در خود بیانی و شناخت از خود در میان بسیاری از کاربران جوانش داشته است.

[دیجیاتو](#)