

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

چند مصاحبه با جوانان کاربر اینستاگرام
درباره اثرهای روانی کاربری از اینستاگرام

/ دکتر مرتضی منطقی /

/استاد دانشگاه خوارزمی/

فهرست کامل

۰۱ مقدمه

۰۲ مصاحبه‌ها

«حتی وقتی که با دوست دخترم حرف می‌شد، من رو مجبور می‌کرد، استوری دو نفره بذارم و جمله‌های عاشقانه براش بنویسم» (مصاحبه با مهرداد، ۲۰ ساله)،

«... می‌رم قسمت اکسپلور، اون جا هم حوصله‌ام سر بره، یه رفرش می‌کنم، مطالب جدید میاد و این چرخه هی تکرار می‌شه» (مصاحبه با نرگس، ۲۰ ساله)،

«بین اصلاً اکسپلور یه دنیای بی‌نهایت این لعنتی» (مصاحبه با یاسمن، ۲۱ ساله)،

«مثلاً بینم دایرکت و کامنت‌ها می‌بیش تر از ۱۰ تا رفته بالا، دچار هیجان خیلی زیادی می‌شم» (مصاحبه با آلاله، ۲۳ ساله)،

«وقتی جایی می‌رفتم، تو لحظه حال نبودم و فقط درگیر عکس گرفتن می‌شدم» (مصاحبه با ستاره، ۱۹ ساله)،

«بعد اینستا، اگه درس داشته باشم که هیچی، اون قدر بی‌حال شدم که دیگه نمی‌تونم درس بخونم» (مصاحبه با ترانه، ۱۵ ساله)،

«هر چه قدر توی اکسپلور باشی، باز حس می‌کنی چیزی هست، اما چیزی هم بهت اضافه نشده، چه بسا که یه چیزهایی رو هم ازت گرفته» (مصاحبه با ضحی، ۲۷ ساله)،

«چشام که داغون شدن، همه‌اش می‌سوزن، ولی کار دیگه‌ای نیست انجام بدم، خسته هم می‌شم، اما آدم نمی‌تونه از اینستا دست بکشه» (مصاحبه با رادین، ۱۹ ساله)،

«خیلی وقتم رو تو اکسپلور هدر می‌دم، ولی چه کار کنم، لعنتی خیلی خوب می‌دونه چیا رو دوس دارم» (مصاحبه با مینا، ۲۵ ساله)،

«اینستا به شکل خودآگاه و ناخودآگاه افکاری رو به ذهنت میاره و بخوای نخواهی این مسأله روی فکر و ذهنت تأثیر می‌گذاره» (مصاحبه با ساجده، ۱۹ ساله)،

«دندونام خیلی سفید نیست، آدم نمی‌تونه راحت بخنده، الآن خیلیا دندوناشون رو لمینت کردن، منم می‌خوام بکنم، بعد یه نگین بذارم روش» (مصاحبه با مه‌لقا، ۱۷ ساله)،

«فکر می کرد، وقتی هر هفته رل عوض کنه، خیلی شاخه و می گفت، وای الآن همه دنبال من هستن»
 (مصاحبه با سوسن، ۱۶ ساله)،

«الآن از هر چیزی چند برابر قبل و با چند زاویه و فیلتر عکس می گیرم، اما تعداد پستام نسبت به قبل از نصف هم کم تر شده» (مصاحبه با مهتاب، ۱۷ ساله)،

«قسمت خیلی باحال اینستا اکسلورشه که انگار تمومی نداره» (مصاحبه با رؤیا، ۲۲ ساله)،

«می دونم که دوستانم هم مثل خودم، دچار کم شدن اعتماد به نفس، چه از نظر هیکل، چه از نظر قیافه و حتی سبک زندگی شدن» (مصاحبه با لاله، ۲۰ ساله)،

«من تا عمل نکنم، اعتماد به نفس ندارم» (مصاحبه با سولماز، ۱۷ ساله)،

«اگر قبلاً کسی تتو انجام می داد، می گفتم طرف دیونه هست، اما حالا خودم راحت رفتم و انجام دادم» (مصاحبه با شقایق، ۳۰ ساله)،

«میلاد خانوما رو می آورد توی لایوش، خیلی از خانوما اعتراف می کردن که متأهل اند، ولی با افراد دیگه ای هم رابطه دارن» (مصاحبه با لیل، ۲۰ ساله)،

«اگر الآن دوران جنگ بود، به جای دفاع رویاروی با دشمن، هشتاد میلیون هشتگ خرمشهر باید آزاد شود، می گذاشتند» (مصاحبه با سجاد، ۲۱ ساله)،

«کلاً این که ما از صبح تا شب یک متری دستمون باشه و هی خودمون رو با دیگران مقایسه کنیم، اینا خیلی برام ترسناکه» (مصاحبه با مهسا، ۱۹ ساله)،

«حتی یه دفعه با دیدن نتایج آزمون دیگران، تا فردا صبحش حالم خیلی بد بود و کلی گریه کردم» (مصاحبه با فرشته، ۲۰ ساله)،

«هر روز همه چیز داره به سمت بدتر شدن پیش می ره» (مصاحبه با مهناز، ۱۹ ساله)،

«مثلاً یهو یه فیلم می بینم روی تیموتی شلامی کراش می زنم، ماه بعد از یه فیلم از کریس ایوانز می بینم، روی اون کراش می زنم و این چرخه تا ابد ادامه داره» (مصاحبه با یاسمین، ۱۷ ساله)،

«آخه مایو دو تیکه رو برای چی یه دختر بچه زیر ۷ سال باید پوشه؟» (مصاحبه با پرینان، ۱۸ ساله)،

«من خودم رتبه کنکورم ۳ رقیمی بود، الآن فقط آخر ترم لای کتاب رو باز می کنم، اونم درس ها رو تقسیم می کنیم و تقرب می کنیم» (مصاحبه با نازنین زهرا، ۱۹ ساله)،

«آدمای یک سری قواعد گذاشتن ... اصلاً چه ربطی داره رنگ، رنگه. یک پسر می تونه صورتی پوشه و موهاش رو بلند کنه» (مصاحبه با مریم، ۱۹ ساله)،

«به نظر من الآن دیگه دوره عوض شده و قوانین دینی قدیمی هستن» (مصاحبه با نگار، ۲۰ ساله)،

«چرا من نمی‌تونم سفر آن چنانی برم؟ چرا من نمی‌تونم فلان وسیله رو بگیرم و اون بلاگره همه این‌ها رو داره» (مصاحبه با فریبا، ۲۰ ساله)،

«این چالش این طوری بود که ماهک، دوست دختر دانیال، از مامانش می‌پرسه که کاندوم من کجاست» (مصاحبه با امیرمهدی، ۲۱ ساله)،

«تا... تهش» (مصاحبه با تبسم، ۱۹ ساله)،

«وقتی برای اولین بار با دنیای بزرگی از اون ویدیوها رو به رو شدم، دیگه غرقش شدم و البته اون عذاب وجدان قبل رو هم نداشتم» (مصاحبه با سعیده، ۱۷ ساله)،

«پیچ‌هایی هستند که فانتزی اسلیو رو گسترش می‌دن» (مصاحبه با محسن، ۲۰ ساله)،

«اون بی‌دی‌اس‌ام دوس داشت و منم یه کم در موردش می‌دونستم و یه کم هم دوس داشتم حداقل برای یه بار تجربه‌اش کنم» (مصاحبه با نگار، ۱۶ ساله)،

«تو اینستا اون قدر به شکل و ظاهرشون می‌رسیدن که من خیلیا رو اصن نشناختم و باور نمی‌کردم هم کلاس‌ام باشن» (مصاحبه با رومینا، ۲۰ ساله)،

«دقیقاً عین اینستاگرام، اون اوایل از خریده‌ها اینترنتی هم خیلی می‌ترسیدم. همه‌اش می‌ترسیدم کلاه سرم بره» (مصاحبه با ریحانه، ۲۲ ساله)،

«بهادر وحشی توی بیش‌تر پست‌هاش غذاها رو توی صورتش می‌کوبه، توی چندتا ویدیو هم هندونه کوبیده بود به کله‌اش» (مصاحبه با احسان، ۱۵ ساله)،

«یکی شون برای تولدش دو، سه تا مدل لباس پوشید و اصلاً بذار این جور یه بگم کلاً دو، سه تا تولد گرفت» (مصاحبه با ندا، ۲۱ ساله)،

«خب من شونزده سالمه، مدرسه می‌رم و آنلاین شاپ هم دارم» (مصاحبه با یکتا، ۱۶ ساله)،

«جذاب بودن دیگه، آدم از قیافه‌شون خوشش می‌اومد، از دیدن بدن ورزشی مثلاً والیبالست‌ها، ذوق می‌کردم، (می‌خندد) تباه بودم بابا!» (مصاحبه با سحر، ۲۱ ساله)،

«اون تایم ... اصلاً نمی‌تونستم با چیز دیگه‌ای خودم رو سرگرم کنم. یه جورایی احساس دیده شدن رو دوست داشتم» (مصاحبه با پریچهر، ۲۰ ساله)،

«فکر می‌کردم فقط منم که تو زندگی عقب موندم و حالم بد می‌شد، ولی الان دیگه درگیر این نیستم که بقیه چه کار کردن» (مصاحبه با فهیمه، ۱۸ ساله)،

«یادمه یه بار ساعت سه نصب شب مجبورش کردم برام گیتار بزنه، وای که چه قدر با خواهرم خندیدیم بهش» (مصاحبه با مروارید، ۲۰ ساله).

۰۳ بررسی اثرات روانی کاربری از اینستاگرام

گسترش توانایی‌های فردی، نقش انگیزشی، ارتقای خودکنترلی، افزایش اعتماد به نفس، افزایش تاب‌آوری و ظرفیت روانی، اینستا به مثابه یک آزمون فرافکن، کاهش خودکنترلی (گرداب یا جادوی اینستا)، ارضای احساس دیده شدن و خودنمایی کاربران، خستگی ذهنی و پرباری اطلاعات، بروز اختلال‌های ذهنی، بروز درگیری‌های ذهنی، از خودبیگانگی، احساس عقب ماندگی، توهم زدگی، تحقق من کاذب، افزایش اعتماد به نفس کاذب، کاهش اعتماد به نفس، به دست آوردن تصویر از خود منفی، کاهش تدریجی حساسیت‌ها، مشکلات نوپدید روانی، ترس‌ها و اضطراب‌های نوپدید، احساس حسادت، احساس حسرت، افسردگی، افسردگی اجتماعی، ایجاد احساس سرخوردگی، تحول‌یابی مقوله عشق (نازل شدن عشق شورانگیز با پذیرش کراش‌های متعدد، عشق به هم جنس، عشق تخیلی، عشق سیال)، کودک‌آزاری دیجیتالی، مواجهه با تعارض، بروز نوسان‌های عاطفی، ارضای هیجان‌جویی‌ها، پیش گرفتن برخوردهای هیجان‌مدار، هیجان‌جویی مرضی، رفتار جنسی و تحول‌های آن (پایین آمدن سن مواجهه با ادبیات هرزه‌نگار، پایین آمدن سن کاربری از ادبیات هرزه‌نگار، افزایش استفاده از ادبیات هرزه در روابط بین فردی، پایین آمدن سن دست زدن به خودارضایی، پایین آمدن سن مبادرت ورزیدن به روابط جنسی، پذیرش هم جنس گرایی، استقبال از سایر انحرافات جنسی، بروز مشکلات جدید جنسی)، اختلال در خواب، وابستگی به اینستا، ترغیب به سوءمصرف مواد، تشویق به شرط‌بندی و قمار، بدریخت‌انگاری، وسواس، تهدید بهداشت روانی کاربران، اینستا به مثابه عرصه‌ای جهت گریز از دنیای واقع، اینستا به مثابه عرصه‌ای جهت تخلیه روانی، اتلاف وقت، سایر تبعات روان‌شناختی (بارز شدن گرایش‌های درونی فرد، تشویق افراد به خودکشی، ترس از مواجهه با فناوری‌های ارتباطی جدید، درماندگی آموخته شده، تحقق نوسان‌های عاطفی، عصبی شدن، احساس خشم، احساس سردرگمی، احساس رکود، احساس حقارت، احساس مورد سوءاستفاده قرار گرفتن، احساس عذاب وجدان، تجربه احساس پوچی، خودسانسوری و سرکوب احساسات، آشفتگی روانی، افتادن در گرداب پسند (لایک) و هوادار (فالور)، فقدان اقناع روانی لازم در روابط مجازی، یافتن دید تحقیرآمیز نسبت به جنس مخالف، هرز رفتن کنجکاوی‌ها، کاهش انگیزه‌ها، آموزش غیرمستقیم دور زدن قوانین، استفاده از اینستاگرام به منظور خود تنبیهی، اخذ مشاوره‌های روانی).

فهرست کتاب حاضر

۰۱	مقدمه جلد پنجم.....	۱۳
۰۲	جمع‌بندی مصاحبه‌های انجام شده درباره بررسی اثرات روانی کاربری از اینستاگرام.....	۲۳
	گسترش توانایی‌های فردی	۲۴
	نقش انگیزشی	۲۶
	ارتقای خودکنترلی.....	۳۱
	افزایش اعتماد به نفس	۳۳
	افزایش ظرفیت روانی و تابآوری.....	۳۸
	اینستا به مثابه یک آزمون فرافکن	۳۹
	کاهش خودکنترلی (گرداب یا جادوی اینستا).....	۴۲
	جادوی تصویری اینستا.....	۶۱
	جادوی فیلترهای اینستا.....	۶۲
	ارضای تنوع طلبی افراد.....	۷۶
	ارضای کاربران در انجام مسوولیت اجتماعی با کم‌ترین هزینه ممکن.....	۷۷
	ارضای احساس دیده شدن و خودنمایی کاربران	۷۹
	پر باری اطلاعات و خستگی ذهنی.....	۸۰
	بروز اختلال و درگیری‌های ذهنی.....	۹۴
	از خود بیگانگی.....	۱۰۰
	احساس عقب ماندگی.....	۱۱۸
	توهم‌زدگی	۱۲۹
	تحقق من کاذب	۱۳۶
	افزایش اعتماد به نفس کاذب.....	۱۳۹
	کاهش اعتماد به نفس	۱۴۰
	به دست آوردن تصویر از خود منفی	۱۴۴
	کاهش تدریجی حساسیتها.....	۱۴۷
	مشکلات نوپدید روانی.....	۱۵۲
	بروز ترس‌ها و اضطراب‌های نوپدید	۱۶۳
	احساس حسرت و حسادت.....	۱۷۱
	افسردگی.....	۱۷۴
	افسردگی اجتماعی.....	۱۷۹
	ایجاد احساس سرخوردگی.....	۱۸۲

۱۹۱.....	تحول‌یابی مقوله عشق.....
۲۰۵.....	کودک آزاری دیجیتال.....
۲۱۴.....	مواجهه با تعارض.....
۲۲۶.....	پیش گرفتن برخوردهای هیجانمدار.....
۲۳۲.....	هیجان‌جویی مرضی.....
۲۳۴.....	رفتار جنسی و تحول‌های آن.....
۲۴۹.....	اختلال‌های خواب.....
۲۵۲.....	وابستگی به اینستا.....
۲۶۰.....	ترغیب به سوء‌مصرف مواد.....
۲۶۳.....	تشویق به شرط‌بندی و قمار.....
۲۶۸.....	بدریخت‌انگاری.....
۲۷۲.....	وسواس.....
۲۷۸.....	تهدید بهداشت روانی کاربران.....
۳۰۱.....	اینستا به مثابه عرصه‌ای جهت گریز از دنیای واقع.....
۳۱۳.....	اتلاف وقت.....
۳۱۶.....	سایر تبعات روانشناختی.....
۳۱۷.....	بارز شدن گرایش‌های درونی فرد.....
۳۱۸.....	تشویق افراد به خودکشی.....
۳۲۲.....	ترس از مواجه شدن با فناوری‌های ارتباطی جدید (تکنوفوبی).....
۳۲۳.....	درماندگی آموخته شده.....
۳۲۴.....	تحقق نوسان‌های عاطفی (در جریان کاربری از اینستا).....
۳۲۶.....	عصبی شدن.....
۳۲۷.....	احساس خشم.....
۳۲۹.....	احساس سردرگمی.....
۳۳۰.....	احساس رکود.....
۳۳۰.....	احساس حقارت.....
۳۳۱.....	احساس مورد سوء‌استفاده قرار گرفتن.....
۳۳۲.....	احساس عذاب وجدان.....
۳۳۳.....	تجربه احساس پوچی.....
۳۳۳.....	خودسانسوری و سرکوب احساسات.....
۳۳۷.....	افتادن در گرداب پسند (لایک) و هوادار (فالور).....
۳۳۹.....	فقدان اقناع روانی لازم در روابط مجازی.....
۳۳۹.....	یافتن دید تحقیرآمیز نسبت به جنس مخالف.....
۳۴۰.....	هرز رفتن کنجکاوی‌ها.....
۳۴۳.....	کاهش انگیزه‌ها.....

۳۴۳..... اخذ مشاوره‌های روانی

۳۴۴..... آموزش غیرمستقیم دور زدن قوانین

۳۴۵..... استفاده از اینستاگرام به منظور خودتنبیهی

۳۴۹..... برخی از مآخذ:

۱۰ مقدمه جلد پنجم

در مقدمه جلد نخست این مجموعه از سایه گستر شدن فضای مجازی و ضرورت بسترسازی‌های فرهنگی لازم برای کاربری بهینه از آن یاد شد تا به این ترتیب با کاهش تهدیدهای آن، امکان بهره‌وری هر چه بیش‌تر از فرصت‌های آن فراهم آید. در ادامه، از تجربه تاریخی غرب یاد شد که در مواجهه با آمیزه فرصت‌ها و تهدیدهای فضای مجازی و فناوری‌های ارتباطی پیشرفته، کوشیده است تا با بسترسازی فرهنگی لازم و انجام اقدام‌هایی مانند: تولید ادبیات فاخر برای فضای مجازی، پاسخ مناسب به برخی از خلاءهای اجتماعی موجود (نظیر تهیه پویانمایی‌های جنسی برای کاربران متقاضی این دست از اطلاعات)، ارتقای سواد رسانه‌ای کاربران (تا جایی که در برخی از کشورهای غربی، بحث اخیر به صورت یکی از مباحث درسی نظام آموزش عمومی درآمده است)، انجام اطلاع‌رسانی‌های لازم به اولیا و کاربران، تهیه ابزارهای کنترل‌کننده (تبلت، تلفن همراه، اینترنت و ماهواره) برای اولیا، اعمال نظارت (در اتاق‌های گپ اینترنتی و مانند آن)، تدوین قوانین منع آسیب و ایزدای کاربران فضای مجازی، تدوین قوانین خاص برای حمایت از کودکان، نوجوانان و جوانان کاربر فضای مجازی، ایجاد خطوط مستقیم برای تماس اضطراری با مسوولان برای ایجاد محیطی امن‌تر (در اتاق‌های گپ اینترنتی و مانند آن)، درجه‌بندی محتوای رسانه‌ای، تشویق سازمان‌های مدنی برای حضور، اعمال نظارت، مداخله و اثرگذاری فعال در فضای مجازی؛ ایجاد صندوق حمایت از مراکز پژوهش در حوزه رسانه‌های نوین جهت ارائه خدمات و به اشتراک نهادن دانش، منابع و امکانات مورد نیاز پژوهش‌گران؛ ایجاد کتابخانه، موزه و محصولات علمی جهت کاربران فضای مجازی و مانند آن، کوشیده است تا با بسیج امکانات لازم از پزشک و کتابدار گرفته تا وزارتخانه‌های مختلف (نظیر وزارت آموزش و پرورش، آموزش عالی، ارتباطات) و حتی کلیسا، روشنگری‌های لازم در جهت کاربری بهینه از فضای مجازی را در غرب پدید آورند.

اما برخلاف تجربه بشری اخیر که اکثریت قریب به اتفاق کشورهای جهان در برخورد با فرصت‌ها و تهدیدهای فضای مجازی با بسترسازی فرهنگی، تدوین قوانین لازم، مدیریت فضای مجازی و تولید محتوا، در صدد کاهش تهدیدهای فضای مجازی و افزایش فرصت‌های آن برآمده‌اند، اولیای فرهنگی ایران در مواجهه با فناوری‌های ارتباطی پیشرفته، به صرف آن که امکان کاربری نامناسب از این فناوری‌ها وجود دارد، به طور عمده با دیده نفی و انکار با این فناوری‌ها برخورد کرده‌اند و روند

ممنوعیت کاربری از ویدیو در اوایل انقلاب، به روند ممنوعیت کاربری از ماهواره و برخی از شبکه‌های اجتماعی تلفن همراه انجامیده است، و تأکید گردید، برخلاف تصور اولیای فرهنگی کشور، فناوری‌های جدید، انتخاب نبوده، تحمیل هستند و در شرایط اخیر باید برای کاهش آسیب فناوری‌ها و افزایش فرصت‌های آن‌ها، با استفاده از تجربه بشری، دست به بسترسازی فرهنگی لازم برای کاربری کاربران از آن زد.

به بیان دیگر، نفی فناوری‌های ارتباطی که از سوی برخی از مسئولان کشور ارایه شده و مورد تأکید قرار می‌گیرد، راهکار مؤثری نیست، همان‌گونه که به سبب کاهش قابل توجه سرمایه اجتماعی، دل بستن به جایگزین کردن «کامل» شبکه‌های اطلاع رسانی داخلی، برنامه موفق نخواهد بود، اما در این میان می‌توان با بسترسازی‌های فرهنگی لازم، ضمن اطلاع رسانی به کاربران (اعم از کودکان، نوجوانان، جوانان، اولیا و اولیای آموزشی و فرهنگی جامعه)، در باب خطرهای بالقوه کاربری از فناوری‌های ارتباطی جدید، آنان را از سویی در جهت به حداقل رساندن آسیب‌های فناوری‌های ارتباطی جدید و از سوی دیگر به حداکثر رساندن منافع آن‌ها یاری رساند.

در ادامه مقدمه، پس از بررسی اجمالی ادبیات پژوهش درباره اثرات اینستا بر روی کاربران، از مواردی نظیر: کاربری‌های آموزشی اینستا، استفاده از اینستا در زمینه‌های پژوهشی، گسترش ارتباطات، کاربری از اینستا در جهت ایجاد موج‌های اجتماعی، اثرات هویتی اینستا برای نوجوانان و جوانان، استفاده از اینستا در جهت گذران فراغت، سلامت، مسایل حقوقی، اقتصادی، زیباشناختی، زیست محیطی، اثرات منفی آموزشی، اعتیاد به اینستاگرام، اثر منفی بر عزت نفس، کاهش سازگاری، کاهش رضایت از زندگی، احساس طرد اجتماعی، نوسان‌های عاطفی، تنیدگی، اثرات منفی هویتی، اثرات عقیدتی، اثرات منفی بر سلامت روان، افسردگی، اضطراب، احساس بدشکلی بدنی، اختلال‌های خوردن، اختلال خواب، ترس از دست دادن، مصرف سیگار و مواد مخدر، مصرف الکل، تحریک جنسی و دامن زدن به مسایل جنسی، افکار خودکشی، آزارگری و قلدری سایبری، کودک آزاری، بزه کاری، خودشیفتگی و بی‌توجهی به ارتقای سواد رسانه و امنیت اندک اینستا، یاد شد.

در فراز بعدی مقدمه، ضمن تأکید فضای اجتماعی متفاوت ایران و غرب، از خط‌مشی اینترنت پاک و به زبان امروزی‌تر، صیانت از فضای مجازی که در دستور کار مسئولان فرهنگی کشور است، سخن به میان آمد.

در توصیف فضای اجتماعی متفاوت ایران، باید خاطر نشان کرد، مواردی مانند: «کاهش سن کاربری از فناوری‌های ارتباطی پیشرفته»، «تحقق اندیشه و روش‌های حل مسأله هیجان‌مدار»، «تحقق

جهانی اندیشیدن»، «بصری شدن فرهنگ مکتوب»، «خستگی ذهنی کاربران نوجوان و جوان در مبادران اطلاعاتی آنان در فضای مجازی»، «ایجاد نوسان‌های روانی در کاربران» و «اتخاذ برخوردها و خط‌مشی‌های مبتنی بر صفر و یک»، در نسل جوان ایران قابل مشاهده است که این موارد در اتخاذ هر نوع تصمیم آنان ذی نقش و مؤثر ظاهر می‌گردند.

در ترسیم خط‌مشی مسوولان فرهنگی کشور در مواجهه با فضای مجازی هم بیان شد، توهم‌زدگی برخی از مسوولان فرهنگی، مانع از فهم درست مسایل برای آنان شده است و آنان تصور می‌کنند، با توسل به مواردی مانند فیلترینگ، توقیف و ممنوعیت در مقوله فضای مجازی و مانند آن، می‌توانند حرف آخر را بزنند، حال آن که چنین نیست و نمی‌توان علم را متوقف نگاه داشت و هیچ فیلتری در برابر پیشرفت علم امکان موفقیت نخواهد داشت. به تعبیر دیگر، اگر زمانی در سال ۱۳۷۴ با طرح ماهواره در ایران، برای گرفتن کانال‌های ماهواره، دیش‌های ۴-۵ متری لازم بود، در حال حاضر به دلیل پیشرفت‌های علمی، دیش‌هایی با یک صدم طول دیش‌های پیشین، عملکردی بهتر از دیش‌های بزرگ سابق را به معرض دید نهاده و در آینده‌ای نزدیک، با زیر پوشش قرار گرفتن تمامی کره زمین با ماهواره‌های ایلان ماسک، در عمل هر نوع فیلترینگی به حافظه تاریخ سپرده خواهند شد.

نوجوانان و جوانان کاربری که با پیش زمینه‌های اجتماعی و روانی پیش گفته، با فضای مجازی و خاصه شبکه اجتماعی تصویر محور اینستاگرام مواجه می‌گردند، رفته رفته جذب جذابیت‌های ظاهری محتواهای اخیر شده، و به تدریج قانع می‌شوند که در جست‌وجوی جایگزین مورد نظر خویش، به لحاظ فیزیکی باید مهاجرت به کشورهای خارجی را در دستور کار خود قرار دهند و به لحاظ فرهنگی و اجتماعی هم باید هنجارها و ارزش‌های تبلیغ شده در فضای مجازی و شبکه‌های اجتماعی همچون اینستا را مدنظر خود قرار دهند.

در مورد ارزش‌های القایی شبکه‌های اجتماعی که جوانان خود را با آن‌ها مواجه می‌بینند، لازم به توضیح است که فضای مجازی در عمل عرصه گسترده‌ای را برای هویت‌های حاشیه‌ای، شاخ‌های مجازی، اینفلوئنسرها و بلاگرها گشوده و پدید آورده است که پیش‌تر در فضای فرهنگی و اجتماعی جوامع مختلف مطرح نبودند.

گذشته از موج آفرینی جدیدی که با سایه‌گستر شدن فضای مجازی، چهره‌های جدید برای کاربران پدید آورده اند و غالباً آنان را به سمت و سوی یک زندگی تجملاتی، مصرف‌زده، لذت‌مدار و مبتنی بر هوس سوق می‌دهند، عناصر مرسوم فرهنگ غرب نیز در دسترس کاربران فضای مجازی؛ از جمله شبکه اجتماعی اینستاگرام قرار می‌گیرند.

کلیپ‌ها، پویانمایی‌ها، بازی‌های رایانه‌ای، فیلم‌ها، سریال‌ها، سرگرمی‌ها، مدها، عرضه وسایل تزئینی (برگرفته از فیلم‌ها و سریال‌های غربی) و در کنار همه آن‌ها، طرح سلبریتی‌های غربی، عرصه گسترده‌ای را برای القائات فرهنگی-اجتماعی-عقیدتی-زیباشناختی کاربران رقم می‌زنند. آثار اخیر غالباً واجد ارزش‌هایی نظیر علم‌گرایی، مدنیت، دموکراسی و اقتصاد قوی که در غرب وجود دارند، نبوده، بیش‌تر واجد ارزش‌هایی مانند مصرف‌زدگی، هیجان‌طلبی، روابط نامتعارف جنسی، اعتیاد، الکلیسم، شیطان‌پرستی و نظایر آن‌ها هستند که ذهن جوان ایرانی را در جریان کاربری از محتواهای اخیر، مخدوش می‌سازند.

بنابراین در فضایی که تولیدهای فرهنگی داخل (که عمدتاً با بودجه‌های دولتی تهیه شده اند و غالباً جنبه شعاری دارند)، در برابر انبوه تولیدهای فرهنگی غرب که با مطالعات علمی روان‌شناختی و جامعه‌شناختی اولیه و صرف بودجه‌های گزاف و پردازش‌های هنری و جذاب، خلع السلاح می‌گردند، کاربران نوجوان و جوان ایرانی عمدتاً تحت تأثیر انبوه کلیپ‌ها، پویانمایی‌ها، بازی‌های رایانه‌ای، فیلم‌ها، سریال‌ها و خاصه سلبریتی‌های غربی که بعضاً مبلغ موضوع‌هایی مانند لذت‌مداری و هوس‌پرستی و نظایر آن‌ها هستند، قرار می‌گیرند.

اثرپذیری نوجوانان و جوانان کاربر فضای مجازی و خاصه شبکه‌های اجتماعی اینستاگرام سبب می‌شود، افشار قابل تأملی از آنان، پس از مایوس شدن از تحول‌آفرینی در داخل کشور، به طور کامل متوجه خارج از مرزهای کشور شده، در این میان به لحاظ فیزیکی گریز از کشور و مهاجرت به کشورهای دیگر و به لحاظ روانی و ارزشی، به پذیرش ارزش‌های مادون فرهنگ غرب دست بزنند، به این معنا که آنان یا به حمایت از نهضت فمینیسم (در اشکال افراطی آن که مثلاً با شعار ضرورت له کردن مردان، در عمل مروج هم‌جنس‌گرایی زنان بوده یا ازدواج با مرد ایرانی را نفی می‌کنند) یا حمایت از جامعه اقلیت جنسی (ال‌جی‌بی‌تی)، شیطان‌پرستی، خرافه‌پرستی (نظیر پناه جستن به فلسفه فنگ‌شویی) پرداخته، به فضای ارزشی جدیدی گام نهند که در کنار تبلیغ مدام زندگی‌های لاکچری، در مجموع نوجوانان و جوانان را به سمت سبک زندگی جدیدی سوق می‌دهد که در تعارض عمیقی با سبک زندگی تکلیف‌مدار در جامعه و فرهنگ خودشان هست.

به تعبیر دیگر، هجمه فرهنگی، عقیدتی، سیاسی، اجتماعی، زیباشناختی اینستاگرام از سویی و توهم زدگی مسوولان فرهنگی جامعه و ضعف‌های مفرط نهادهای فرهنگی، اجتماعی، عقیدتی و اقتصادی آن از سوی دیگر، در عمل ضمن ایجاد تحول‌هایی نظیر از خودیگانه کردن کاربران نوجوان و جوان، القای فرهنگ لاکچری به آنان، رقم زدن تحول‌های هویتی شدید در جوانان (نظیر

تحقق یافتن هویت‌های کاذب، پنهان، دوپاره شده و معارض)، سبک زندگی کاربران را تغییر می‌دهد و البته تغییر اخیر به نوبه خود، تحول‌های عمیقی را در نوع نگاه زیباشناختی، اخلاقی، عقیدتی، فرهنگی، اجتماعی، اقتصادی و سیاسی کاربران پدید آورده و رقم می‌زند، به این معنا که برخلاف غرب که از فلسفه‌ای انسان‌مدار (و بالطبع لذت‌مدار) تبعیت می‌کند، در این مرز و بوم در طول تاریخ، اندیشه خدا‌مدار (و بالطبع تکلیف‌مداری انسان)، مطرح بوده است، اما در تحولات پدید آمده، اقشار قابل تأملی از نوجوانان و جوانان ایرانی با جابه‌جا کردن دید اولیه تکلیف‌مدار خویش با دیدی لذت‌مداری، در عمل تحولی اساسی را در زندگی فردی و اجتماعی خویش رقم زده و پدید می‌آورند.

با توجه به آن چه از آن یاد شد، نگارنده با ملاحظه رویکرد نادرست مسوولان امر در فضای مجازی از سویی و آسیب دیدگی سرمایه‌های انسانی کشور از سوی دیگر، برای کمک به اولیا و اولیای آموزشی کودکان، نوجوانان و جوانان در صدد روشنگری در این امر برآمد که در قسمتی از این اقدام‌ها، تهیه مجموعه قریب ۴۰ جلدی «اینستا از درون»، در جهت ترسیم فراز و فرودهای آثار زیستی، روانی، اجتماعی، فرهنگی، آموزشی، سیاسی، عقیدتی، اخلاقی، تربیتی، اقتصادی و زیباشناختی کاربری از شبکه اجتماعی اینستاگرام در سطح کاربران ایرانی در دستور کار نگارنده قرار گرفت که اکنون جلد پنجم «چند مصاحبه با جوانان کاربر اینستاگرام درباره اثرهای روانی کاربری از اینستاگرام»، فراروی شما است.

در جلد اول تا چهارم این مجموعه، پس از مقدمه، مصاحبه‌های زیر آمدند:

«حتی وقتی که با دوست دخترم حرف می‌شد، من رو مجبور می‌کرد، استوری دو نفره بذارم و جمله‌های عاشقانه براش بنویسم» (مصاحبه با مهرداد، ۲۰ ساله)،

«... می‌رم قسمت اکسپلور، اون جا هم حوصله‌ام سر بره، یه رفرش می‌کنم، مطالب جدید میاد و این چرخه هی تکرار می‌شه» (مصاحبه با نرگس، ۲۰ ساله)،

«بین اصلاً اکسپلور یه دنیای بی‌نهایت این لعنتی» (مصاحبه با یاسمن، ۲۱ ساله)،

«مثلاً بینم دایرکت و کامنت‌هام بیش‌تر از ۱۰ تا رفته بالا، دچار هیجان خیلی زیادی می‌شم» (مصاحبه با آلاله، ۲۳ ساله)،

«وقتی جایی می‌رفتم، تو لحظه حال نبودم و فقط درگیر عکس گرفتن می‌شدم» (مصاحبه با ستاره، ۱۹ ساله)،

«بعد اینستا، اگه درس داشته باشم که هیچی، اون قدر بی‌حال شدم که دیگه نمی‌تونم درس بخونم» (مصاحبه با ترانه، ۱۵ ساله)،

«هر چه قدر توی اکسپلور باشی، باز حس می کنی چیزی هست، اما چیزی هم بهت اضافه نشده، چه بسا که یه چیزهایی رو هم ازت گرفته» (مصاحبه با ضحی، ۲۷ ساله)،

«چشام که داغون شدن، همه اش می سوزن، ولی کار دیگه ای نیست انجام بدم، خسته هم می شم، اما آدم نمی تونه از اینستا دست بکشه» (مصاحبه با رادین، ۱۹ ساله)،

«خیلی وقتم رو تو اکسپلور هدر می دم، ولی چه کار کنم، لعنتی خیلی خوب می دونه چیا رو دوس دارم» (مصاحبه با مینا، ۲۵ ساله)،

«اینستا به شکل خودآگاه و ناخودآگاه افکاری رو به ذهنت میاره و بخوای نخواهی این مسأله روی فکر و ذهنت تأثیر می گذاره» (مصاحبه با ساجده، ۱۹ ساله)،

«دندونام خیلی سفید نیست، آدم نمی تونه راحت بخنده، الآن خیلیا دندوناشون رو لمینت کردن، منم می خوام بکنم، بعد یه نگین بذارم روش» (مصاحبه با مهلقا، ۱۷ ساله)،

«فکر می کرد، وقتی هر هفته رل عوض کنه، خیلی شاخه و می گفت، وای الآن همه دنبال من هستن» (مصاحبه با سوسن، ۱۶ ساله)،

«الآن از هر چیزی چند برابر قبل و با چند زاویه و فیلتر عکس می گیرم، اما تعداد پستام نسبت به قبل از نصف هم کم تر شده» (مصاحبه با مهتاب، ۱۷ ساله)،

«قسمت خیلی باحال اینستا اکسپلور شه که انگار تمومی نداره» (مصاحبه با رؤیا، ۲۲ ساله)،

«می دونم که دوستانم هم مثل خودم، دچار کم شدن اعتماد به نفس، چه از نظر هیکل، چه از نظر قیافه و حتی سبک زندگی شدن» (مصاحبه با لاله، ۲۰ ساله)،

«من تا عمل نکنم، اعتماد به نفس ندارم» (مصاحبه با سولماز، ۱۷ ساله)،

«اگر قبلاً کسی تتو انجام می داد، می گفتم طرف دیونه هست، اما حالا خودم راحت رفتم و انجام دادم» (مصاحبه با شقایق، ۳۰ ساله)،

«میلاد خانوما رو می آورد توی لایوش، خیلی از خانوما اعتراف می کردن که متأهل اند، ولی با افراد دیگه ای هم رابطه دارن» (مصاحبه با لیلا، ۲۰ ساله)،

«اگر الآن دوران جنگ بود، به جای دفاع رویاروی با دشمن، هشتاد میلیون هشتگ خرمشهر باید آزاد شود، می گذاشتند» (مصاحبه با سجاد، ۲۱ ساله).

«کلاً این که ما از صبح تا شب یک متری دستمون باشه و هی خودمون رو با دیگران مقایسه کنیم، اینا خیلی برام ترسناکه» (مصاحبه با مهسا، ۱۹ ساله)،

«حتی یه دفعه با دیدن نتایج آزمون دیگران، تا فردا صبحش حالم خیلی بد بود و کلی گریه کردم»
(مصاحبه با فرشته، ۲۰ ساله)،

«هر روز همه چیز داره به سمت بدتر شدن پیش می‌ره» (مصاحبه با مهناز، ۱۹ ساله)،
«مثلاً یهو یه فیلم می‌بینم روی تیموتی شالامی کراش می‌زنم، ماه بعد از یه فیلم از کریس ایوانز می‌بینم، روی اون کراش می‌زنم و این چرخه تا ابد ادامه داره» (مصاحبه با یاسمین، ۱۷ ساله)،
«آخه مایو دو تیکه رو برای جی یه دختر بچه زیر ۷ سال باید پوشه؟» (مصاحبه با پرنیان، ۱۸ ساله)،
«من خودم رتبه کنکورم ۳ رقمی بود، الان فقط آخر ترم لای کتاب رو باز می‌کنم، اونم درس‌ها رو تقسیم می‌کنیم و تقلب می‌کنیم» (مصاحبه با نازنین زهرا، ۱۹ ساله)،
«آدمایک سری قواعد گذاشتن ... اصلاً چه ربطی داره رنگ، رنگه. یک پسر می‌تونه صورتی بپوشه و موهاش رو بلند کنه» (مصاحبه با مریم، ۱۹ ساله)،

«به نظر من الان دیگه دوره عوض شده و قوانین دینی قدیمی هستند» (مصاحبه با نگار، ۲۰ ساله)،
«چرا من نمی‌تونم سفر آن چنانی برم؟ چرا من نمی‌تونم فلان وسیله رو بگیرم و اون بلاگره همه این‌ها رو داره» (مصاحبه با فریبا، ۲۰ ساله)،

«این چالش این طوری بود که ماهک، دوست دختر دانیال، از مامانش می‌پرسه که کاندوم من کجاست» (مصاحبه با امیرمهدی، ۲۱ ساله)،
«تا... تهش» (مصاحبه با تبسم، ۱۹ ساله)،

«وقتی برای اولین بار با دنیای بزرگی از اون ویدیوها رو به رو شدم، دیگه غرقش شدم و البته اون عذاب وجدان قبل رو هم نداشتم» (مصاحبه با سعیده، ۱۷ ساله)،

«پیچ‌هایی هستند که فانتزی اسلیو رو گسترش می‌دن» (مصاحبه با محسن، ۲۰ ساله)،
«اون بی‌دی‌اس‌ام دوس داشت و منم یه کم در موردش می‌دونستم و یه کم هم دوس داشتم حداقل برای یه بار تجربه‌اش کنم» (مصاحبه با نگار، ۱۶ ساله)،

«تو اینستا اون قدر به شکل و ظاهرشون می‌رسیدن که من خیلیا رو اصن نشناختم و باور نمی‌کردم هم کلاس‌ام باشن» (مصاحبه با رومینا، ۲۰ ساله)،

«دقیقاً عین اینستاگرام، اون اوایل از خریده‌ها اینترنتی هم خیلی می‌ترسیدم. همه‌اش می‌ترسیدم کلاه سرم بره» (مصاحبه با ریحانه، ۲۲ ساله)،

«بهادر وحشی توی بیش‌تر پست‌هاش غذاها رو توی صورتش می‌کوبه، توی چندتا ویدیو هم هندونه کوبیده بود به کله‌اش» (مصاحبه با احسان، ۱۵ ساله)،

«یکی شون برای تولدش دو، سه تا مدل لباس پوشید و اصلاً بذار این جواری بگم کلاً دو، سه تا تولد گرفت» (مصاحبه با ندا، ۲۱ ساله)،

«خب من شونزده سالمه، مدرسه می‌رم و آنلاین شاپ هم دارم» (مصاحبه با یکتا، ۱۶ ساله)،
«جذاب بودن دیگه، آدم از قیافه شون خوشش می‌اومد، از دیدن بدن ورزشی مثلاً والیالیست‌ها، ذوق می‌کردم، (می‌خندد) تباه بودم بابا!» (مصاحبه با سحر، ۲۱ ساله)،

«اون تایم ... اصلاً نمی‌تونستم با چیز دیگه‌ای خودم رو سرگرم کنم. یه جورایی احساس دیده شدن رو دوست داشتم» (مصاحبه با پریچهر، ۲۰ ساله)،

«فکر می‌کردم فقط منم که تو زندگی عقب موندم و حالم بد می‌شد، ولی الآن دیگه درگیر این نیستم که بقیه چه کار کردن» (مصاحبه با فهیمه، ۱۸ ساله)،

«یادمه یه بار ساعت سه نصب شب مجبورش کردم برام گیتار بزنه، وای که چه قدر با خواهرم خندیدیم بهش» (مصاحبه با مروارید، ۲۰ ساله).

در این جلد با توجه به مباحث مطرح شده در مصاحبه‌هایی که گزارش آن‌ها ارایه شد، جمع‌بندی آن‌ها ارایه شده، دورنمایی کلی از اثرات روانی کاربری از اینستا در سطح کاربران نوجوان و جوان ارایه خواهد شد. عناوین مورد بحث در کتاب حاضر به قرار زیرند:

گسترش توانایی‌های فردی، نقش انگیزشی، ارتقای خودکنترلی، افزایش اعتماد به نفس، افزایش تاب‌آوری و ظرفیت روانی، اینستا به مثابه یک آزمون فرافکن، کاهش خودکنترلی (گرداب یا جادوی اینستا)، ارضای احساس دیده شدن و خودنمایی کاربران، خستگی ذهنی و پرباری اطلاعات، بروز اختلال‌های ذهنی، بروز درگیری‌های ذهنی، ازخودبیگانگی، احساس عقب ماندگی، توهم زدگی، تحقق من کاذب، افزایش اعتماد به نفس کاذب، کاهش اعتماد به نفس، به دست آوردن تصویر از خود منفی، کاهش تدریجی حساسیت‌ها، مشکلات نوپدید روانی، ترس‌ها و اضطراب‌های نوپدید، احساس حسادت، احساس حسرت، افسردگی، افسردگی اجتماعی، ایجاد احساس سرخوردگی، تحول‌یابی مقوله عشق (نازل شدن عشق شورانگیز با پذیرش کراش‌های متعدد، عشق به هم جنس، عشق تخیلی، عشق سیال)، کودک‌آزاری دیجیتال، مواجهه با تعارض، بروز نوسان‌های عاطفی، ارضای هیجان‌جویی‌ها، پیش گرفتن برخوردهای هیجان‌مدار، هیجان‌جویی مرضی، رفتار جنسی و تحول‌های آن (پایین آمدن سن مواجهه با ادبیات هرزه‌نگار، پایین آمدن سن کاربری از ادبیات هرزه‌نگار، افزایش استفاده از

ادبیات هرزه در روابط بین فردی، پایین آمدن سن دست زدن به خودارضایی، پایین آمدن سن مبادرت ورزیدن به روابط جنسی، پذیرش هم جنس گرایی، استقبال از سایر انحرافات جنسی، بروز مشکلات جدید جنسی)، اختلال در خواب، وابستگی به اینستا، ترغیب به سوء مصرف مواد، تشویق به شرط بندی و قمار، بدریخت انگاری، وسواس، تهدید بهداشت روانی کاربران، اینستا به مثابه عرصه‌ای جهت گریز از دنیای واقع، اینستا به مثابه عرصه‌ای جهت تخلیه روانی، اتلاف وقت، سایر تبعات روان‌شناختی (بارز شدن گرایش‌های درونی فرد، تشویق افراد به خودکشی، ترس از مواجهه با فناوری‌های ارتباطی جدید، درماندگی آموخته شده، تحقق نوسان‌های عاطفی، عصبی شدن، احساس خشم، احساس سردرگمی، احساس رکود، احساس حقارت، احساس مورد سوءاستفاده قرار گرفتن، احساس عذاب وجدان، تجربه احساس پوچی، خودسانسوری و سرکوب احساسات، آشفتگی روانی، افتادن در گرداب پسند (لایک) و هوادار (فالور)، فقدان اقناع روانی لازم در روابط مجازی، یافتن دید تحقیرآمیز نسبت به جنس مخالف، هرز رفتن کنجکاوی‌ها، کاهش انگیزه‌ها، آموزش غیرمستقیم دور زدن قوانین، استفاده از اینستاگرام به منظور خود تنبیهی، اخذ مشاوره‌های روانی).

۰۲ جمع‌بندی مصاحبه‌های انجام شده درباره بررسی اثرات روانی

کاربری از اینستاگرام

پیش‌تر در جلد نخست این مجموعه خاطرنشان گردید که با بررسی ادبیات جهان در ارتباط با اثرهای مختلف اینستاگرام (اثرهای روانی، اجتماعی، آموزشی، فرهنگی، سیاسی، اقتصادی، اخلاقی، تربیتی، عقیدتی، زیباشناختی، زیست محیطی، زیستی) بر کاربرانش، موارد زیر گزارش شده‌اند:

کاربری‌های آموزشی اینستا، استفاده از اینستا در زمینه‌های پژوهشی، گسترش ارتباطات، کاربری از اینستا در جهت ایجاد موج‌های اجتماعی، اثرات هویتی اینستا برای نوجوانان و جوانان، استفاده از اینستا در جهت گذران فراغت، سلامت، مسایل حقوقی، اقتصادی، زیباشناختی، زیست محیطی، اثرات منفی آموزشی، اعتیاد به اینستاگرام، اثر منفی بر عزت نفس، کاهش سازگاری، کاهش رضایت از زندگی، احساس طرد اجتماعی، نوسان‌های عاطفی، تنیدگی، اثرات منفی هویتی، اثرات عقیدتی، اثرات منفی بر سلامت روان، افسردگی، اضطراب، احساس بدشکلی بدنی، اختلال‌های خوردن، اختلال خواب، ترس از دست دادن، مصرف سیگار و مواد مخدر، مصرف الکل، تحریک جنسی و دامن زدن به مسایل جنسی، افکار خودکشی، آزارگری و قلدری سایبری، کودک آزاری، بزه کاری، خودشیفتگی و بی‌توجهی به ارتقای سواد رسانه و امنیت اندک اینستا.

با بررسی مصاحبه‌های انجام شده، اثرهای روانی زیر در کاربران شبکه اجتماعی اینستاگرام ملاحظه گردید:

گسترش توانایی‌های فردی، نقش انگیزشی، ارتقای خودکنترلی، افزایش اعتماد به نفس، افزایش تاب‌آوری و ظرفیت روانی، اینستا به مثابه یک آزمون فرافکن، گرداب اینستا (جادوی اینستا)، ارضای احساس دیده شدن و خودنمایی کاربران، خستگی ذهنی و پرباری اطلاعات، بروز اختلال‌های ذهنی، بروز درگیری‌های ذهنی، از خودبیگانگی، احساس عقب ماندگی، توهم زدگی، تحقق من کاذب، افزایش اعتماد به نفس کاذب، کاهش اعتماد به نفس، به دست آوردن تصویر از خود منفی، کاهش تدریجی حساسیت‌ها، مشکلات نوپدید روانی، ترس‌ها و اضطراب‌های نوپدید، احساس حسادت، احساس حسرت، افسردگی، افسردگی اجتماعی، ایجاد احساس سرخوردگی، تحول‌یابی مقوله عشق (نازل شدن عشق شورانگیز با پذیرش کراش‌های متعدد، عشق به هم جنس، عشق تخیلی، عشق سیال)، کودک آزاری دیجیتال، مواجهه با تعارض، بروز نوسان‌های عاطفی، ارضای هیجان‌جویی‌ها، پیش

گرفتن برخوردهای هیجان‌مدار، هیجان‌جویی مرضی، رفتار جنسی و تحول‌های آن (پایین آمدن سن مواجهه با ادبیات هرزه‌نگار، پایین آمدن سن کاربری از ادبیات هرزه‌نگار، افزایش استفاده از ادبیات هرزه در روابط بین فردی، پایین آمدن سن دست زدن به خودارضایی، پایین آمدن سن مبادرت ورزیدن به روابط جنسی، پذیرش هم جنس گرایی، استقبال از سایر انحرافات جنسی، بروز مشکلات جدید جنسی)، اختلال در خواب، وابستگی به اینستا، ترغیب به سوء مصرف مواد، تشویق به شرط‌بندی و قمار، بدریخت‌انگاری، وسواس، تهدید بهداشت روانی کاربران، اینستا به مثابه عرصه‌ای جهت گریز از دنیای واقع، اینستا به مثابه عرصه‌ای جهت تخلیه روانی، اتلاف وقت، سایر تبعات روان‌شناختی (بارز شدن گرایش‌های درونی فرد، تشویق افراد به خودکشی، ترس از مواجه شدن با فناوری‌های ارتباطی جدید، درماندگی آموخته شده، تحقق نوسان‌های عاطفی، عصبی شدن، احساس خشم، احساس سردرگمی، احساس رکود، احساس حقارت، احساس مورد سوءاستفاده قرار گرفتن، احساس عذاب وجدان، تجربه احساس پوچی، خودسانسوری و سرکوب احساسات، آشفتگی روانی، افتادن در گرداب پسند (لایک) و هوادار (فالور)، فقدان اقناع روانی لازم در روابط مجازی، یافتن دید تحقیرآمیز نسبت به جنس مخالف، هرز رفتن کنجکاو‌ها، کاهش انگیزه‌ها، آموزش غیرمستقیم دور زدن قوانین، استفاده از اینستاگرام به منظور خود تنبیهی، اخذ مشاوره‌های روانی).

در ادامه، به ترتیب عناوین پیش گفته مورد بررسی قرار خواهند گرفت.

گسترش توانایی‌های فردی

فضای مجازی فرصت‌ها و تهدیدهای بی‌شماری را رقم زده است که در صورت بسترسازی بهینه برای کاربری از آن، این فضا می‌تواند، اسباب شکوفایی استعداد افراد مختلف را در جهات گوناگون فراهم آورد. مصاحبه یکتای ۱۶ ساله در این جهت، نمونه قابل توجهی است. یکتا در قسمتی از مصاحبه خود بیان می‌داشت:

«- آنلاین شاپت رو تنهایی اداره می‌کنی؟

اکثر مواقع، ولی بعضی وقت‌ها خواهرمم کمکم می‌کنه.

- چی شد که این ایده اومد توی ذهنت؟

خب خوبی کار آنلاین اینه که از تو خونه می‌تونی درآمد داشته باشی، منم که فعلاً مدرسه می‌رم و برای من خیلی مناسبه.

جمع‌بندی مصاحبه‌های انجام شده درباره بررسی اثرات روانی کاربری از اینستاگرام / ۲۵

- به درست آسیبی نمی‌رسه؟

(باخنده) راستش من زیاد درس نمی‌خونم... به نظرم درس خواندن یک جور تلف کردن وقته، مثلاً آرایشگرها درآمدشون به اندازه‌ی یک دکتره یا خیلی کسب و کارهای تو اینستاگرام که بی‌دردسرن، دیگه چرا الکی خودم رو توی دردسر درس خواندن بندازم؟

- منظورت از بی‌دردسر بودن چیه؟

یعنی دیگه نیازی نیست سر فلان ساعت بیدار شی تو سرما و گرما بری مدرسه یا محل کارت.

- همه‌ی شغل‌های آنلاین بی‌دردسر هستن؟

بیش تراشون، ولی خب امکانم داره که آنلاین شاپ بزنی و کارت نگیره، مثل رفیق خودم.

- رفیقت آنلاین شاپ داره؟

آره، اونم داره، ولی خیلی تعداد فالوراش کمه.

- کم یعنی چندتا؟

فکر کنم صد یا دویست تا.



- اون چی می‌فروشه؟

اون محصولات مراقبت از پوست و لوازم آرایشی.»

یکتا در مصاحبه خویش ضمن گزارش بی‌انگیزگی خویش نسبت به درس خواندن، از امکان عمل‌های جدیدی که اینستا در عرصه‌های مختلف از جمله عرصه اقتصادی ایجاد کرده است، یاد کرده، خاطرنشان می‌سازد، در سن کم خودش اقدام به زدن یک فروشگاه اینترنتی (آنلاین شاپ) کرده است و در حال حاضر با وجود ضرری که می‌دهد، به دنبال تبلیغ فروشگاه اینترنتی خویش و گسترش بیش‌تر آن است.

اقدام یکتا از جهات متعددی قابل توجه هست. کارآفرینی یکتا، مدیریتی که بر کسب و کار اینترنتی خویش دارد و همین‌طور نشان دادن این که همه راه‌ها الزاماً نباید به مدرسه ختم شود، برخی از نکات مورد توجه در یکتا و نسل یکتا هست که باید جدی گرفته شوند.

از این رو به نظر می‌رسد مراکزی مانند شورای عالی فضای مجازی (به جای اندیشه قلع و قمع فضای مجازی)، به همراه نظام آموزش عمومی (که آن هم نسبت به فضای مجازی غریبه و بی‌اعتنا است) و مراکز مهارت‌آموزی (که آن‌ها هم به مقوله فضای مجازی توجهی ندارند)، با فهم تحولات جدیدی که امثال یکتا در حال رقم زدن آن هستند، ضمن تغییر رویکرد سلبی خویش به رویکردی اثباتی در برابر فضای مجازی و تحولاتی که پدید آورده است، بکوشند تا با فهم درست مسایل و در ادامه صرف وقت و امکانات لازم، فضای مناسب‌تری برای رشد و تعالی یکتا و هم‌نسل‌های وی رقم بزنند.

نقش انگیزشی

برخی از بلاگرها و اینفلوئنسرهایی که در اینستا فعالیت می‌کنند، در نقش آموزشی ظاهر شده، می‌کوشند تا به آموزش مباحث درسی، آموزش زبان خارجی، ورزش، یادگیری حرفه‌های مختلف و مانند آن‌ها بپردازند.

فعالیت‌های اخیر در بعضی از مخاطبان مؤثر واقع شده، در زمینه مورد نظر انگیزه فعالیت یافته و مبادرت به آن می‌کنند.

فرشته ۲۰ ساله و آلاله ۲۳ ساله، در مصاحبه‌های خویش از نقش انگیزشی معلمان آموزشی یا فراگیران خود در کارشان، به شرح زیر یاد کرده‌اند:

جمع‌بندی مصاحبه‌های انجام شده درباره بررسی اثرات روانی کاربری از اینستاگرام / ۲۷

«ولی این معلمه که خیلی دوشش داشتم، همیشه پست‌های انگیزشی می‌داشت، این که آدم عمل کنه، به کاری که می‌خواد انجام بده، از این مدل حرفا زیاد می‌داشت که خدایی وقت کنکور من خیلی زیاد بهم حس خوبی می‌داد».

«- در مورد چه چیزهایی معمولاً از شما می‌پرسن؟

در مورد کارهام میان سوال می‌کنن، اما خب در رابطه با یوگا که سوال کردن، هم تو بالا رفتن اعتماد به نفسم توی این کار تأثیر داشته، هم یه سری جاها باعث شده که بیش‌تر برم سمت این که مطلب جدیدتری بخونم و خودم رو آپدیت کنم تو این موضوع.

- یعنی منظورت اینکه که یه جور انگیزه برای ارتقاات شده؟

دقیقاً، دقیقاً».

مهتاب ۱۷ ساله، گزارش می‌دهد، در جریان کاربری از اینستا، انگیزه آموختن زبان را یافته است و ساجده ۱۹ ساله خاطر نشان می‌سازد که او نیز با ملاحظه صفحات ورزشی اینستا، علاقه‌مند به ورزش و تغذیه سالم شده است:

«- خوب راجع به جنبه‌های آموزشی هنوز حرف نزدیم، از اینستاگرام چه استفاده‌های آموزشی‌ای می‌کنی؟

اووووف تا دلت بخواد من پیج آموزش زبان فالو کردم و یا توی اون بلاگرایی که گفتم، دانشجو یا استاد زبان هم زیاده، چون توی کنکور تجربی خیلی لازمه و خب البته یه کانال یوتیوب توی اینستا تبلیغ کرده بود، یکی از همین بلاگرا که واقعاً باعث شد از زبان خوشم بیاد و با عشق و علاقه بخونمش.



آره، من خیلی تحت تأثیر این کانال یوتیوبم و خود این بلاگره تعداد زیادی متن رو ترجمه کرده، توی پیجش گذاشته از این دو، سه دقیقه‌ای‌ها که الان عاشق لیسنینگ زبان شدم، منی که اصلاً یک کلمه هم انگلیسی رو با شنیدن نمی‌فهمیدم، چون به نظرم مهم نبود، چون توی کنکور نمی‌اومد، ولی الان شاید روزی یک ساعت توی روزایی که کلاس کنکور ندارم، پادکست انگلیسی متوسط گوش می‌دم تا این علاقه‌ام رو هم انجام بدم و هم حفظش کنم و بعد فهمیدم، چه قدر تأثیر داره توی دایره لغات».

«- آیا تا به حال شده در زمینه‌ای از اینستاگرام انگیزه بگیری؟

آره، در جهت ورزش خیلی اوقات بهم انگیزه می‌ده، مخصوصاً از وقتی کرونا اومد و باشگاه رفتن سخت شد، من پیج‌های مربی‌های بدن‌سازی و یوگا و این چیزا رو فالو کردم و گاهی پا می‌شم و با توجه به ویدیوها یا لایوهای آموزشی‌شون ورزش می‌کنم. بعد این که توضیحات و آموزش‌هاشون هم خیلی خوبه و می‌شه گفت، کاملاً رایگانه. در ضمن بعضی وقتا این مربی‌ها چالش هم می‌گذارن، مثلاً چالش قوی کردن عضله شکم توی سی روز و در اون سی روز بهت انگیزه می‌دن که پاشی و با چالش همراهی کنی، همچنین در مورد تغذیه سالم هم خیلی انگیزه بیش‌تری پیدا می‌کنم. در مورد اهمیت استفاده از مشاور و روان‌شناس هم خیلی دیدم رو عوض کرد و باعث شد که انگیزه پیدا کنم که بیش‌تر برم دنبالش و مطالب روان‌شناسی بخونم که خودم رو بهتر بشناسم و

جمع‌بندی مصاحبه‌های انجام شده درباره بررسی اثرات روانی کاربری از اینستاگرام / ۲۹

در مورد مشکلاتم به راه حلی پیدا کنم یا این که بهم کمک کنه که یک روان‌شناس خوب پیدا کنم».

شقایق ۳۰ ساله، از انگیزه‌یابی خویش در جریان کاربری از اینستا، در انجام تکالیف دینی یاد کرده و لیلای ۲۰ ساله یادآور شده است، وی با دیدن یکی از بلاگرهایی که گاهی بدون هر گونه فیلتری از خودش در صفحه‌اش عکس می‌گذارد، توهم بدریخت‌انگاری خویش را کنار نهاده است:

«در مورد پیج لیلی زمردیان هم می‌گی؟

اونم بیش‌تر از روزمرگی‌هاش می‌ذاره. ماما هست و به تازگی هم یک فروشگاه لباس راه انداخته. خیلی کارگاه‌های آموزشی می‌ذاره و مطالبی در مورد مشکلات زنان مطرح می‌کنه که خیلی‌هاش مفیده به نظرم.



توی پاییز به برنامه گذاشت که روزها چون کوتاهه خانم‌ها بیان و روزه‌های قرضی که دارند را بگیرند، واقعاً برای من مشوق بود و بعد چند سال تونستم چندتا از روزه‌های قرضیم رو بگیرم. یا هر شب با همسرشون چند خط قرآن می‌خونن و خیلی حس خوبیه و یادم می‌مونه که قرآن روزانه‌ام رو بخونم.

و من زندگی خانوادگی که لیلی داره رو دوست دارم و خانم فعالی هست با سه تا بچه و وقتی پیجش رو می‌بینم، خیلی بهم انگیزه می‌ده».

«چی شد به این درک رسیدی؟

شقایق محمودی رو می‌شناسی؟

- بله.

روزی که پیجش رو دیدم، طبق پیش زمینه‌ای که از قبل داشتم، اول از همه به پوستش دقت کردم ناخواسته، بعد دیدم مثل من، خورد توی ذوقم. به کم که استوری‌هاش رو دیدم حس کردم چشمای قشنگی داره و با این که معروف شده، ولی اصلاً تلاشی برای سفید کردن صورتش نکرده، حتی خیلی

۳۰/ چند مصاحبه با جوانان کاربر اینستاگرام درباره اثرهای روانی کاربری از اینستاگرام جلد ۵

وقتا بدون فیلتر استوری می گیره، با این حال بین کامنتاش حتی یه مورد هم ندیدم که بگن چه قدر پوستت تیره هست، انگار اصلاً مردم براشون مهم نیست، خب چرا برای من باید مهم باشه».



نکته مهمی که در این قسمت نباید از آن ناگفته گذشت، انگیزه‌یابی‌های کاذب است که برخی از بلاگرها و اینفلوئنسرها و شاخ‌های مجازی در فضای مجازی مبادرت به طرح آن می‌کنند. به این معنا که این افراد، با مطرح ساختن برخی از القائات نادرست و خرافی، به مخاطبان خویش وعده می‌دهند که بدون هرگونه تلاشی، با بیان بعضی از عبارات یا خواندن برخی از ادعیه و یا مثلاً با داشتن فلان حرز و تعویذ، آنان بدون صرف هرگونه تلاش و کوششی به خواست مورد خویش دست خواهند یافت. لاله ۲۰ ساله در همین رابطه در مصاحبه خویش چنین بیان می‌داشت:

«- تاحالا اینستاگرام باعث ایجاد عادت‌ی در تو شده؟

چند وقت پیش یه متن خوندم نوشته بود، هر روز به خودت بگو امروز روز منه و باورش داشته باش، از اون روز هر روز باخودم می‌گم که امروز روز منه، من از پس همه چی برمپام و بهش رسیدم».

ارتقای خودکنترلی

کاربران اینستا از سویی در مواجهه با اطلاعات گوناگونی که در معرض آن هستند و از سوی دیگر در برخورد با فرهنگ عامی که در کاربران اینستا شکل گرفته است، این احتمال وجود دارد که کاربران در برخی از موارد دچار تعارض شوند. کاربران اخیر ممکن است در برخورد با تعارض‌های پیش گفته، طبق فرهنگ مرسوم و جا افتاده در اینستا عمل کنند و مثلاً برای عکس گرفتن، از انواع فیلترها سود ببرند و یا با عمومی کردن صفحه خودشان، امکان افزایش پسندهای (لایک‌های) خودشان را افزایش دهند. اما برخی از افراد، خود را منطبق با شرایط فرهنگی مرسوم در اینستا نکرده، طبق تشخیص خودشان عمل می‌کنند که ممکن است این تصمیم به سبب عرف نبودن در اینستا، به نوعی مورد بی‌مهری دیگران و حتی نقد و نفی آنان قرار گیرد که در حالت اخیر، استمرار افراد بر موضعی که اتخاذ کرده اند، در عمل به ارتقای میزان خودکنترلی آنان خواهد انجامید.

در مصاحبه‌های ستاره و ساجد ۱۹ ساله و آلاله ۲۳ ساله شواهدی از اتخاذ تصمیم بر مبنای تحلیل شخصی خویش و به تبع آن، ارتقای خودکنترلی افراد ملاحظه می‌گردد:

«- دیدن سبک زندگی آدم‌هایی که در اینستا دنبال می‌کنی، باعث شده، نظرت راجع به خودت و زندگیت عوض شه یا نارضایتی از زندگی برات بیاره؟

من یه سری پیجا داشتم، اونا خیلی آرایش می‌کردن، فیلتر رو خودشون می‌انداختن، من حس می‌کردم، خیلی زشتم یا مثلاً همه‌اش تفریح می‌کردن، که من ندارم خب این قدر تفریح. حتی من فکر می‌کردم چه قدر سبک زندگیم بده، چه قدر کسل کننده است.

- واکنش تو چی بود؟

تصمیم گرفتم پیج‌هایی که این جور حسی بهم می‌ده رو کلاً دنبال نکنم و خودم رو با خودم مقایسه کنم و پیج‌هایی رو دنبال کنم که اون افراد خودشون ان و سعی نمی‌کنن خیلی خودشون رو تغییر بدن، مثلاً حتی بینی‌شون بد باشه، عمل نکردن یا مثلاً هر وقت که دوست دارن آرایش می‌کنن، مجبور نیستن به این کار. امم یه جورایی توی این جور چیزا یه کم شبیه خودم باشن.

- بعد از گذشت چند وقت این تصمیم رو گرفتی؟

امم دقیقاً نمی‌دونم شاید بعد از دو، سه سال.

- پس داشتی این پیج‌ها رو و روی تو تأثیر هم داشته، ولی تصمیم گرفتی خارج شی و دنبال نکنی، داشتی کسی رو از دوستان که این کار رو نکنه و پیروی کنه و بخوان خودشون رو تغییر بدن؟

آره زیاد داشتم و ارتباطم رو باهاشون کم کردم، چون در واقع اونا باعث شدن که منم این دیدگاه رو داشته باشم.

- چه دیدگاهی؟

مثلاً خیلی اونا آرایش می‌کنن، فیلتر رو خودشون می‌اندازن یا ۱۰ تا عکس می‌اندازن که یکیش خوب باشه که یکی می‌بینه یه ری اکشنی بده، بعد بقیه فکر کنن واقعاً خوشحاله، ولی در صورتی که از واقعیت خیلی دور شدن و همین باعث شده خودشون رو اصلاً قبول نداشته باشن، و این اصلاً از نظر من خوب نیست، چون به مرور زمان اعتماد به نفس آدم که بیاد پایین، خیلی مشکلات دیگه هم می‌تونه تو زندگی به وجود بیاره و فکر می‌کنی خوب نیستی، در صورتی که هر کسی به اندازه خودش و خوبه به اندازه خودش».

«من هیچ وقت از بروز خود واقفیم تو اینستا نمی‌ترسیدم و قبلاً این جوری بودم که اگر از موضوعی خجالت می‌کشم، باید همون رو پست کنم، چون فکر می‌کردم، این مسأله به این معنی که من خودم رو قبول دارم و از ابراز خود واقفیم و عقاید نمی‌ترسم. اما الان به یه مرحله‌ای رسیدم که نظرم در این باره عوض شده و دوست ندارم که خیلی از اطرافیان که پیجم رو دارن، درباره همه مسایل زندگیم بدونن و فکر می‌کنم که داشتن حریم خصوصی خیلی مهم‌تره و به آدم آرامش می‌ده. چون بعضی اوقات این پست گذاشتن‌ها برای به دست آوردن تأیید و تشویق دیگران و مورد رضایت‌شون واقع شدن بود».

«توی یوگا تو خود واقعیت رو می‌پذیری، هر آنچه که هستی، هر ظاهری که داری رو به معنای واقعی می‌پذیری و از وقتی که یوگا را شروع کردم، شاید خودم رو مقایسه کنم که مثلاً این دختری که عکس گذاشته چه دماغ خوشگل و ریزی داره، ولی این جوری نبوده که اعتماد به نفسم رو از دست بدم یا بخوام برم عمل جراحی کنم یا چشمم رو بکشم و اینا، و یه چیزی باهام هست، خدا را شکر، بخش بزرگیش با یوگا شد، یه چیزی درونم هست که تأثیر نمی‌گیرم از این که یه دماغ کوچولو می‌بینم، اعتماد به نفسم کم بشه، بگم چرا من این جور نیستم که برم این کار رو کنم. می‌بینم و می‌دونم که خودم رو پذیرفتم و این یه بهشته واسم و هیچ جای نقصی نیست که من بخوام کمبدهام رو جبران کنم و از چیزی که می‌بینم، تقلید کنم».

افزایش اعتماد به نفس

بررسی مصاحبه‌های انجام شده دلالت بر آن دارد که کاربری از اینستا در برخی از مواقع به افزایش اعتماد به نفس کاربران انجامیده است.

کاربرانی که در جریان کاربری خویش دست به تولید محتوا زده، محتوای خود را در فضای مجازی بارگذاری می‌کنند و یا کاربرانی که در صفحه خودشان با مخاطبان پیگیر مواجه هستند یا در مقام راهنمایی و پاسخ‌گویی به آن‌ها برمی‌آیند، همگی نوعی از افزایش اعتماد به نفس در خود را گزارش کرده‌اند.

در موارد دیگری مواجهه کاربران با تعارض و حل تعارض بدون تن دادن به شرایط مرسوم، بر میزان خود کنترلی و افزایش اعتماد به نفس کاربران افزوده است.

در بعضی از مواقع هم افرادی که در فضای اینستا با تفکرات واهی به مقابله برخاسته و مانع از توهم‌زدگی سایر کاربران شده‌اند، این اقدام، اعتماد به نفس از دست رفته آنان را اعاده کرده است. به عنوان مثال، وقتی بلا حدید، تصاویری از افسردگی خویش را برای مخاطبان خود به اشتراک نهاد، کسانی که تصور می‌کردند زندگی سلبریتی‌ها سراپا شادی و موفقیت است، از توهم‌زدگی خویش نجات یافتند.

تبسم ۱۹ ساله، در مصاحبه خویش از تولید محتوایی که به افزایش اعتماد به نفس دوستش شده است، به شرح زیر یاد کرده است:

«- مثالی از اطرافیان یا دوستان داری که کاربری خاصی توی اینستاگرام داشته باشن، ممنون می‌شم توضیح بدی!»

من یکی از دوستانم خوکچه هندی داره توی خونه‌شون و چند وقت پیش دیدم که برای خوکچه‌هاش یه پیج زده. توی اون پیج عکس و فیلم خوکچه‌هاش رو شیر می‌کنه، بعد راجع بهشون توضیح می‌ده، روزمرگی خوکچه‌هاش رو می‌ذاره، از خونه‌شون و غذاهاشون و مثلاً چی بخورن و حموم‌شون چه جوری باشه و کلاً این طور چیزا رو راجع به خوکچه‌ها توضیح می‌ده. بعد دیدم که راجع به حیوانات هم مطلب می‌داشت تو استوری‌هاش.

- خوکچه‌ها رو به عنوان حیوان خانگی، توی خونه نگه می‌داره؟

بله.

- چندتاون؟

دوتا بودن. چند وقت پیش بچه‌دار شدن، نمی‌دونم چقدر تا بچه آوردن، فکر کنم ۵، ۶ تایی هم بچه آوردن.

- در واقع تو پیشش آموزش می‌ده که برای نگهداری خوکچه‌ها، چه کارهایی باید انجام داد! بله، ولی خیلی کامل نمی‌دونم فقط استوری‌هاش رو دیدم.
راد ۱۶ ساله در مصاحبه خودش بیان داشته است که وی ادیت کردن تصاویر و فیلم‌ها را شخصاً از روی اینستا فرا گرفته است و از آن‌ها کاربری دارد:
«- الان بیش‌ترین استفاده‌ات از گوشت چی هست و چه برنامه‌هایی روی گوشت داری؟
من همه چی دارم.

- می‌تونی چقدر تا از این همه چیز رو به من بگی.
از اینستا گرفته تا واتساپ، به علاوه یه سری برنامه‌های کاربردی مثل ورد و پاورپوینت که به درس مربوط ان و برنامه‌های دیگه که به درس مربوط نیست.



- برنامه‌هایی که به درس مربوط نیستن چی هستن؟
برنامه‌های ادیت و برش ویدیو، برای اینستا مورد نیاز.



- عکس و ویدیو ادیت می‌کنی و در اینستاگرام می‌گذاری؟

آره، هم برای ادیت، هم حجم‌شون رو کم و زیاد می‌کنم.

- چه طوری ادیت می‌کنی؟

اون عکس و فیلم رو بخوام کات می‌کنم یا روشن فیلتر می‌ذارم، برای این که رنگ‌شون بهتر

بشه، جذاب‌تر بشه».

مواردی نظیر آن چه راد از آن یاد می‌کند، خودبه‌خود اعتماد به نفس وی (و البته افراد مشابه وی)

را فزونی می‌بخشد.

نگار ۲۰ ساله، آلاله ۲۳ ساله و مهسای ۱۹ ساله هم به سبب داشتن مخاطب پیگیر، پاسخ‌گویی به

مخاطبان و حتی راهنمایی ساده آنان، احساس افزایش اعتماد به نفس در خودشان را گزارش کرده‌اند:

«- تا به حال پیج کاری داشتی؟

آره، داشتم. سه سال پیش یک پیجی زدم، ولی پیج کاری نبود که ازش درآمد داشته باشم، چون

من خیلی کتاب می‌خوندم، دوست داشتم یک پیجی داشته باشم و تیکه‌های کتاب رو به اشتراک

بذارم و از کتاب‌ها عکس می‌گرفتم و پست می‌کردم.

- تونستی فالور جمع کنی؟

آره، خیلی زیاد، با این که من اصلاً تبلیغ نکرده بودم، ولی خیلی فالورام زیاد شد و به حدود ۴ هزار تا رسید، کلی بازخورد گرفتم، استوری هام را ریپلای می کردند و کلی کامنت می داشتند.

- هنوز هم این پیج را داری؟

نه، ندارمش. اتفاقاً وقتی می خواستم خداحافظی کنم یک استوری گذاشتم، ولی خیلی بازخورد داشتم که می گفتند پیجت رو نبند، ولی دیگه متأسفانه مجبور شدم این کار را بکنم، الآن هم به خاطرش خیلی ناراحت هستم، داشتن این پیج خیلی به من اعتماد به نفس داده بود».

«- یوگا هم تدریس می کنی که توی پیجت تبلیغ کنی براش؟

الآن نه، فعلاً در شرف گرفتن مدرک مربی گری خودم هستم، ولی خب دارم یه سری مطالبی می خونم که در واقع باعث می شه که اطلاعاتم رو توی اینستا به اشتراک بذارم.

- خوب این به اشتراک گذاشتن مطالب در واقع فالورهایی که میان سوال می کنن یا به استوری هایی که می ذاری دایرکت می دن یا واکنش نشون می دن روی اعتماد به نفست چه تأثیری گذاشته؟

حقیقتاً خوب خیلی خوب بوده (با رضایت و خنده می گوید).

- افزایش داشته؟

آره خب، خیلی تأثیر مثبتی این موضوع داشته، خب ببین مثلاً وقتی میان از شما سوال می کنن، خب بالاخره پیش خودت می گی، طرف من رو قبولم داره تو این کار، می دونی چی می گم؟

- آره، خوب همه سوالاتون رو می تونی جواب بدی؟

همه شون رو که نه، اما معمولاً می بینن، می پرسن دیگه، چیزی که من

انجام دادم و دیدن.

- در مورد چه چیزهایی معمولاً می پرسن؟

در مورد یوگا یا در رابطه با عکاسی هم میان سوال می کنن، اما خب در رابطه با یوگا که سوال کردن، هم تو بالا رفتن اعتماد به نفسم توی این کار تأثیر داشته، هم یه سری جاها باعث شده که بیش تر برم سمت این که مطلب جدیدتری بخونم و خودم رو آپدیت کنم تو این موضوع».

«- گفتی پست می گذاری، بیش تر چه پست هایی می گذاری؟

خب من چون یه پیج پابلیک مربوط به رشته ام دارم، خب یه چیزیه که باعث می شه احساس خوبی داشته باشم، نسبت به این که دارم درسا رو می خونم و مستقیم با افراد دیگه در ارتباطم.

جمع‌بندی مصاحبه‌های انجام شده درباره بررسی اثرات روانی کاربری از اینستاگرام / ۳۷

حالا البته من به سوالاشون جواب نمی‌دم، اما اگه بخوان بهشون روان‌شناس خوب معرفی می‌کنم، اما خب خیلی‌هاشون ندونسته میان مشکلاتشون رو تعریف می‌کنن، بعد من می‌گم واقعاً شرمندهام کاری از دستم برنمیاد، من صرفاً پست‌هایی که می‌ذارم بر اساس کتاب‌های دانشگاهیمه. خب ولی این که از نزدیک با افراد مختلف در ارتباطم، این من رو اکتیو می‌کنه».

آلاله ۲۳ ساله، در مصاحبه‌اش از تصمیم‌گیری مستقل خودش در مواجهه با تعارض‌های فرهنگی موجود در اینستا یاد کرده، از ارتقای خودکنترلی و به تبع آن احساس اعتماد به نفس خویش، سخن گفته است:

«... من قبلاً اکثر چیزایی که می‌ذاشتم، موهامو می‌پوشوندم، ولی خب به مرور زمان دیگه چیزی سرم نکردم. حالا تأثیر خیلی چیزا بوده، ولی احتمالاً اینستا هم بی‌تأثیر نبوده.

- بعد از لحاظ‌های دیگه چی، مثلاً رابطه‌ها با تر از قبل شده؟

نه اتفاقاً، مثلاً به سری چیزایی دیدم که اومدم سنجش کردم، دیدم خب این کار قشنگ نیست، خب انجامش ندادم و خودم بد می‌دونستم. از لحاظ رابطه نه.

- به نظرت چرا روی رابطه‌ها تأثیر نگذاشته؟

(فکر می‌کند) بین خب فضای اینستا بازه، اگه حواست نباشه به هر حال درگیر می‌شی، من می‌باشم به خودم یادآوری کردم باید مراقب خودم و تفکرم باشم.

- و به نظرت نقطه اساسی این مراقبت از خودت چی بوده؟

(فکر می‌کند)، عجب سوالایی می‌پرسین (می‌خندد)، به نظرم این که تکلیفم رو مجبور شدم با خودم روشن کنم که توی این دنیای اینستا دنبال چی می‌گردم و سعی کردم، واقعاً انتخاب کنم، ندارم اون من رو انتخاب کنه».

مروارید ۲۰ ساله، از مدلی یاد می‌کند که با نهادن تصاویر غیر فوتوشاپی خودش برای دیگران، در عمل به آن‌ها گفته است وی نیز به عنوان یک مدل، گرفتار ترک پوستی، شل شدن عضله و مانند آن شده است و نباید دیگران با تافته جد بافته دیدن آن‌ها، خود را غرق اندوه کرده و اعتماد به نفسشان را به این ترتیب از دست بدهند:

«- البته می‌دونی خیلی‌ها توی بسیاری از این عکس‌ها، علاوه بر چهره، بدن رو هم فتوشاپ

می‌کنن؟

آره این کار رو می‌کنن، ولی همه‌شون هم این جور نیستن، خیلیا مشخصه هیکل خودشونه، ولی الان که گفتم فتوشاپ، یه چیزی رو یادم اومد، یه مدل معروف آمریکایی هست توی اینستا

که اسمش رو یادم نیست. نمی‌دونم بشناسیش یا نه، ولی یه ویدیوهایی می‌ذاره که توی اون‌ها نشون می‌ده که ما مدل‌ها هم توی بدن و صورت خودمون نقص داریم و صورت‌مون جوش داره، ولی با فتوشاپ‌های حرفه‌ای کاملاً بدون عیب و ایراد به نظر می‌رسیم و همین ویدیوهاش خیلی توی تیک‌تاک و اینستا ویو خورده و مردم استقبال کردن و اعتماد به نفس‌شون رفته بالا، دمش گرم واقعاً».

البته همان گونه که در سطح اینستا، افزایش خود کنترلی کاذب مشاهده می‌شود، افزایش اعتماد به نفس کاذب هم وجود دارد. به این معنا که گاهی افراد، به سبب برخورداری شدن از موارد کم اهمیتی نظیر افزایش فالور و یا حتی با خرید فالورهای قلابی، احساس افزایش عزت نفس را در خویش گزارش می‌دهند که طبعاً این مقوله، چیزی جز افزایش احساس عزت نفس کاذب نیست:

«- تعداد فالور بالا تأثیری روی اعتماد به نفس هم داشت؟
آره تقریباً».

افزایش ظرفیت روانی و تاب‌آوری

در فضای اینستا، برخی از افراد ممکن است در گذر برخورد با دیگران با ظرفیت‌های جدیدی در خودشان آشنا شوند و یا ممکن است در جریان مواجه شدن با افکار و عقاید مخالف، به تدریج ظرفیت روانی خویش را در برابر این افکار و یا افراد، افزایش داده، تاب‌آوری بیش‌تری را از خودشان به معرض دید بگذارند.

یکتای ۱۶ ساله، در مصاحبه‌اش درباره کشف ظرفیت روانی ناشناخته‌ای که با کمک خواهرش با آن آشنا شده است، بیان می‌داشت:

«- گفتی خواهرت هم از کاربرهای قدیمی اینستاگرامه؟

اون دیگه استاده (باخنده).

- بیش‌تر توضیح می‌دی؟

آره، منظورم اینه که کلاً یا خوابه یا تو اینستاگرامه.

- می‌دونی که چه محتوایی رو دوست داره دنبال کنه؟

جمع‌بندی مصاحبه‌های انجام شده درباره بررسی اثرات روانی کاربری از اینستاگرام / ۳۹

اون بیش‌تر به پیج‌های لباس علاقه داره، اصلاً من خرید از ترکیه و آنلاین خرید کردن رو از اون یاد گرفتم، ایده‌ی آنلاین شاپم اون انداخت تو سرم».

مهسای ۱۹ ساله هم که دانشجوی سال اول هست و به دلیل علاقه‌اش، یک صفحه در ارتباط با رشته خودش راه‌اندازی کرده است، از افزایش تاب‌آوری خویش در جریان مخالفت‌های درست و نادرستی که در فضای مجازی با آن‌ها روبرو شده است، در مصاحبه‌اش، یاد می‌کرد:

«چیز دیگه‌ای هم هست که بخوای در مورد این آزار اذیت‌ها بگی؟

آره، مثلاً حتی انتقادهایی که می‌شه، هر کسی بلد نیست باید چه طوری انتقاد کنه. اوایل که پیجم رو زده بودم خیلی حس می‌کردم این می‌تونه یه پله باشه و یه قدم من رو بیره بالاتر و به شغلی که دوست دارم نزدیکم کنه، خب حساس شده بودم، بعد خیلیا می‌اومدن کامنتای منفی نادرستی می‌دادن، ولی خب من ناراحت نشدم، سعی کردم با شوخی و خنده و این که مثلاً طرف گفته بود، قیافه‌ات اینجا شبیه هویج شده، مثلاً منم بهش گفتم، آره موافقم موهامم این طوری شده، درست می‌گی حالا مدل موی خاصی اگه مدنظرته بگو، بهش فکر کنم. همین طوری سعی کردم توجه آن چنانی نکنم یا حالا مثلاً اگه واقعاً حرف خوبی داره می‌زنه، بهش فکر کنم، خب آره.

- این کامنت‌ها اذیت هم می‌کرد؟

آره خب، اوایلی که این پیج رو زده بودم با هر لایک خوشحال می‌شدم و با هر کامنت منفی ناراحت. اما خب گذشت و دید منم بهتر شد نسبت به این مسایل. البته هنوزم که هنوزه نمی‌تونم بگم بی‌تأثیره کامل یا خنثی باشه. مثلاً از ۱۰۰ تا شاید ۲۵ تا برام مهم باشه، ولی قبلاً ۱۰۰ تا مهم بود».

اینستا به مثابه یک آزمون فرافکن

آزمون فرافکن (یا برون فکن یا فرا فکن)، آزمونی است که در آن برای پی بردن به تمامیت شخصیت فرد، با ارایه محرک‌های مبهم به وی، در عمل فرد را با شرایط دشواری مواجهه می‌سازد و فرد بدون اعمال سد سانسورهای ذهنی خویش، برای تعیین بخشیدن به محرک مبهم ارایه شده، مجبور است پاسخ لازم را ارایه کند و البته این پاسخ رنگی از محتویات ذهنی وی را در بردارد.

آنچه اینستا به مثابه یک آزمون فرافکن را بیش‌تر مورد تأیید قرار می‌دهد، محتویات اکسپلور فرد است. اکسپلور با توجه به علایق فرد عمل کرده و محتوای مورد علاقه فرد را به وی عرضه می‌کند. به تعبیر دیگر هوش مصنوعی اکسپلور با توجه به انتخاب‌های فرد و حتی میزان تمرکز و یا عدم تمرکز

یک فرد روی یک تصویر، متن یا کلیپ، و همین طور علایق دوستان فرد مورد نظر، علایق او را تشخیص داده، محتویات متناسب با علایق فرد را به وی عرضه می‌کند و البته گزینه «این محتوا مورد علاقه من نیست» اینستا که در اختیار فرد قرار داده می‌شود، در عمل راهنمای هوش مصنوعی اینستا واقع شده، هوش مصنوعی اینستا را به شناخت دقیق‌تری از ذهنیت فرد می‌رساند.

علاقه برخی از افراد دال بر زدن صفحات قلابی (فیک) در اینستا هم عمدتاً به این مسأله باز می‌گردد که این دست از افراد مایل نیستند محتوای مورد کاربری خویش را بر دیگران مکشوف سازند، زیرا در غیر این صورت با آشکار شدن محتوای مورد کاربری که معرف نظام ارزشی و رفتاری فرد هست، وی ممکن است به سادگی مورد قضاوت فردی افراد یا جمعی جامعه قرار گیرد.

ندای ۲۱ ساله، در قسمتی از مصاحبه خویش از انعکاس ذهنیت فرد در پست‌هایی که در اینستا می‌گذارد، یاد می‌کند:

«- به نظرت این که آدم از خودش عکس بگذارد، می‌تونه کار جالبی باشه؟

از یه سری لحاظ‌ها به نظرم خوبه. ولی یه سری از آدم‌ها دیگه شورش رو درمیارن. (می‌خندد) مثلاً بعضی‌ها شون هستن، هر روز یه عکس می‌ذارن از چیزای مختلفی که می‌خرن و کارایی مختلفی که می‌کنن، یه جورایی به نظرم این آدم‌ها خیلی مصرف‌گرایانه عمل می‌کنن. بین نمی‌خوام شعار بدم‌ها، ولی یکی‌شون برای تولدش دو، سه تا مدل لباس پوشید و اصلاً بذار این جور یه بگم کلاً دو، سه تا تولد گرفت برای این که هر عکسش یه مدل مانتو و بادکنک و کلاً مدل‌های مختلف دیزاین شده داشته باشه و این که عکس‌های مختلف و خوب بندازه که خوشگل و جذاب بیفته!

- بلاگرها رو فالو داری؟

نه.

- چرا دوستان خودت رو فالو می‌کنی و بلاگرها رو نه؟

بین آخه یه کم قضیه متفاوته. اول این که بلاگرها افراد نزدیک به تو نیستن. هرگز نمی‌شه فهمید کاری که الان دارن می‌کنن و حرفی که دارن می‌زنن، تا چه حد درسته و یا طبق سلیقه خودشونه. دارن دروغ می‌گن که فالور جمع کنن یا دارن خودنمایی می‌کنن یا چی بالاخره. اما دوستای دانشگاه و آموزشگاه و اینا رو من تاحدودی می‌شناسم. مصنوعی نیست استوری‌هایی که می‌گذارن، تازه اگه حتی مثل اون دختره باشه که همه‌اش از خودش عکس می‌ذاره، اونم می‌دونم کلاً چه جوریه و شخصیتش چه مدلیه.

- یعنی از عکس‌ها به شخصیت طرف می‌رسی؟

آره....

- این تبلیغ‌ها رو معمولاً از اکسپلور می‌بینی؟

خب آره به جورایی. من این چیزا رو که فالو نمی‌کنم، اما هرازگاهی داخل اکسپلور میاد دیگه. کافیه یکی از همین تبلیغ‌ها به دفعه بیاد بین پست‌ها، بعد دیگه ول کن نیست اکسپلور. البته اگه تا به مدت محل نذاری به اون مدل پست‌ها، خودشون خود به خود حذف می‌شن. این جوریه خیلی از مواقع هم.

- نظرت درباره اکسپلور اینستاگرام چیه؟

خب ببین من لایک می‌کنم و حالا اینستاگرام میاد از اونایی که من لایک کردم، پست پیشنهاد می‌ده. من معتقدم الان اگه همین الان از اون صفحه اینستاگرام که پست‌های پیشنهادی از اکسپلور هست رو ازش اسکرین شات بگیری، معلوم می‌شه علایق من چیه.

- پس یعنی معتقدی به این که علایقت الان در اکسپلور نشون داده می‌شن؟

صد در صد همین طوره. اگه همیشه فرصت آزاد داشته باشم و البته اینترنت کافی، هر چه قدر هم که پست‌های پیشنهادی اکسپلور رو نگاه کنم هم خسته نمی‌شم. چون بهشون علاقه دارم. یکی از موارد مهمی که در اظهارات مهناز ۱۹ ساله نیز وجود دارد، بیان این مسأله هست که صفحه اینستاگرامی فرد، به نوعی آشکار کننده ذهنیت همان فرد هست و به تعبیری به صورت یک آزمون فرافکن عمل می‌کند. مهناز در همین رابطه چنین بیان می‌کند:

«می‌شه بگی آیا خانواده‌ات پیج اینستاگرامت رو دارن یا نه؟

فقط خواهرم پیجم رو داره و پدر و مادرم ندارن.

- می‌شه بگی چرا؟

نمی‌دونم. خب شاید این هم به خاطر همون پنهان کاری در زمینه روابطم باشه. به هر حال من توی پیج اینستاگرامم زیاد اهل خود سانسوری نیستم و سعی می‌کنم خود واقعیم رو بروز بدم و خب به سری از ابعاد شخصیتیم هست که پدر و مادرم بهتره در جریانش قرار نگیرن.

- می‌شه با یک مثال حرفت رو بیش‌تر توضیح بدی؟

ببین اگر بخوام به مثال بزنم مثلاً خب من بعد از این که رابطه‌ام با دوست پسرم تموم شد، خیلی ناراحت بودم و چند هفته حال خوشی نداشتم و مثلاً استوری‌هام هم نشون دهنده این بودن که من مشخصاً با یک پسر رابطه عاطفیم تموم شده، و خب دوست ندارم این رو مامانم ببینه دیگه و در ضمن افراد فامیل هم پیجم رو ندارن.

- حالا چرا افراد فامیل پیجت رو ندارن؟

چون همون طور که گفتم توی استوری هام اهل خودسانسوری نیستم و خب دوست ندارم که فامیل ببینن استوری هام رو و در جریان زندگیم قرار بگیرن. یعنی دلیلی هم نداره. صفحه شخصی آدم می تونه فقط برای دوستان نزدیک آدم باشه و واقعاً دلیلی هم نداره که مثلاً خاله و عمو و دایی بیان و استوری های توی نوعی رو ببینن».

ارزش فرافکن صفحه اینستای افراد، مسأله مهمی است که در کلینیک های روان شناسی و روان پزشکی می تواند به مثابه یک آزمون دقیق، اطلاعات لازم از شخصیت کاربر و نوع نگاه وی به زندگی را عرضه کرده، درمانگر را در اتخاذ روش درمانی مناسب برای وی یاری دهد.

کاهش خودکنترلی (گرداب یا جادوی اینستا)

فضای مجازی و فعالیت در آن از جذابیت های خاصی برای افراد برخوردار است. در این فضا افراد می توانند با مدیریت خویش در عمل من ایده آل خود که یک من کاذب به شمار می رود را به معرض دید بگذارند.

افزایش جرأت و جسارت که در غیاب سازوکارهای تهاجم شکن^۱ پدید می آید و همین طور توانایی دور زدن بسیاری از محدودیت های اجتماعی در گستره فضای مجازی برای کاربران مسیر

۱- انسان ها و حیوان ها از سازوکاری با عنوان مکانیزم های تهاجم شکن برخوردار هستند. این سازوکارهای زیستی در عمل مانع از شدت گرفتن تهاجم و پرخاشگری انسان ها و حیوان ها نسبت به یک دیگر می شود. به عنوان مثال، وقتی دو گرگ، گوزن یا زاغ بر سر قلمرو یا جفت با یک دیگر به رقابت می پردازند، گرگ ها در صدد آسیب زدن به شاه رگ گرگ مقابل خود برمی آیند، گوزن ها می کوشند با شاخ هایشان، پهنای بدن گوزن مقابل را هدف قرار دهند و زاغ ها می کوشند به پس سر زاغ مقابل، ضربه مهلک خود را وارد کنند. اما وقتی یک گرگ یا گوزن یا زاغ شکست را در جریان نبرد پذیرفت (و در واقع قلمرو یا جفت مورد نظر را به حریف وا گذاشت)، در این حالت گرگ مغلوب شاه رگ خویش، گوزن شکست خورده، پهنای بدن خود و زاغ بازنده، پس سر خود را روبروی حریف قدر قرار می دهند که اتفاقاً در همین لحظه، تهاجم طرف مقابل، فروکش کرده، جنگ آن ها به صلح می گراید. در انسان ها نیز سازوکارهای تهاجم شکن وجود دارد. یکی از این سازوکارها، نگاه انسان ها به یک دیگر است. نگاه یک انسان به چشم انسان مقابل، مانع از شدت گرفتن پرخاشگری وی می شود، اما در غیاب مکانیزم تهاجم شکن اخیر، انسان ها ممکن است به سادگی دست به هر نوع پرخاشگری ممکن در ارتباط با افراد فرارویشان بزنند.

جمع‌بندی مصاحبه‌های انجام شده درباره بررسی اثرات روانی کاربری از اینستاگرام / ۴۳

است، دریافت حس مثبت در برخورد با مباحث انگیزشی از دیگر جذابیت‌های فضای مجازی برای افراد مختلف به شمار می‌رود.

ویژگی گمنام ماندن نیز به امکان ناشناس ماندن هویت واقعی افراد در فضای مجازی اشاره دارد، از سوی دیگر فضای مجازی با باز کردن عرصه گسترده‌ای از سرگرمی‌ها در برابر افراد، در عمل از این امکان برخوردار است که با سرگرم کردن افراد، اسباب تفریح و تنوع آنان را فراهم آورد.

فضای مجازی در فراز دیگری با ایجاد امکان تغییر مسیر توجه، امکان فراموشی و منحرف کردن موقت ذهن کاربران را از واقعیت‌های تلخ بیرون فراهم آورده، گریزگاه افراد واقع شود.

فضای مجازی با ایجاد عرصه‌های مختلفی برای تخلیه روانی افراد، به نوعی در کاهش آلام افراد نیز ذی‌سهم می‌گردد.

سرانجام ویژگی‌هایی نظیر امکان بارگذاری محتوا برای همه کاربران، تقلب بدون بار حقوقی جدی و ایجاد فضایی جهت کاربری تمام وقت و ۲۴ ساعته از امکانات عرضه شده در فضای مجازی، از جذابیت‌های فضای مجای به شمار می‌روند.

اینستاگرام، علاوه بر برخورداری از ویژگی‌های پیش‌گفته، از خصوصیات خاص دیگری برخوردار است که در عمل تأثیرگذاری آن را بر روی کاربران مضاعف می‌سازد، مواردی مانند: هوش مصنوعی اکسپلور، تصویر محور بودن، فیلترهای مختلف، امکان اخذ اظهار نظر (کامنت)، پسند (لایک) و دیده شدن (ویو)، امکان پنهان (هاید) کردن، ویژگی دوستان نزدیک (کلوز فرندز)، امکان مسدود (بلاک) کردن و گزارش خطا (ریپورت)، ویژگی باز یا بسته (پرایوت یا پابلیک) بودن صفحه فرد، امکان تهیه صفحه یا صفحات قلابی (فیک) برای کاربران، ایجاد شرایط لازم برای دیده شدن و خودنمایی کاربران، امکان هشتک گذاری (و ارضای کاربران در انجام مسوولیت‌های اجتماعی‌شان با کم‌ترین هزینه ممکن)، احتمال یک شبه مشهور شدن، ارضای تنوع طلبی افراد و سرانجام فراهم آوردن اعتماد به نفس کاذب (با خرید لایک، کامنت و ویو)، از جمله جذابیت‌هایی هستند که اینستاگرام از آن‌ها برخوردار است و به همین سبب می‌توان از اینستا به عنوان گردابی یاد کرد که در صورت رها شدن فرد در آن، به شدت آسیب‌زا واقع شده و اسباب کاهش خودکنترلی کاربران را فراهم می‌آورد.

در ادامه، پس از ارایه شاهد مثال‌هایی از جذابیت‌های عمومی فضای مجازی (که تقریباً در همه شبکه‌های اجتماعی قابل مشاهده است)، از جذابیت‌های خاص اینستا (که به کاهش میزان خودکنترلی کاربران می‌انجامد)، یاد خواهد شد.

از جذابیت‌های عمومی فضای مجازی با عناوین «تحقق من ایده آل (من ایده آل کاذب)»، «افزایش جرأت و جسارت در روابط موجود در فضای مجازی»، «وجود منابع حاوی محتوای انگیزشی»، «ناشناس ماندن»، «توانایی دور زدن بسیاری از محدودیت‌های اجتماعی در فضای مجازی»، گستره «سرگرمی‌های فضای مجازی»، «منحرف کردن موقت ذهن کاربران از موانع فرارو»، امکان «تخلیه روانی»، امکان «بارگذاری محتوا توسط کاربران»، «تقلب بدون بار حقوقی جدی» و سرانجام ویژگی «در دسترس بودن» و عرضه امکانات به صورت تمام وقت به کاربران، یاد شد.

«تحقق من ایده آل»، ناظر بر اعمال مدیریت فرد در فضای مجازی و عرضه خویش به شکل دلخواه خودش است.

یاسمن ۲۱ ساله، در قسمتی از مصاحبه خود بیان می‌دارد که می‌خواهد خودش را به مثابه یک فرد روشنفکر و عمیق برای اطرافیانش جا بیندازد:

«... می‌گم شاید، یکی از فامیل استوریم رو ببینه و بگه عجب آدم عمیقیه این دختر.

- چرا چنین چیزی رو با شک می‌گی، چنین اتفاقی برات افتاده؟

من زیاد درباره روان‌شناسی می‌خونم. همین که می‌گن یه چیزی یه امره ناخودآگاهه. من می‌گم شاید ناخودآگاه از این که یه جمله عمیق یا کلیدی رو استوری کنم، یه جورایی حس افتخار و برتری و روشنفکری بهم دست می‌ده.

- آیا واقعاً وقتی یه جمله رو استوری می‌کنی، بعدش چنین احساساتی رو تجربه کردی؟

یک بار وقتی یه جمله رو استوری کردم، یکی از فامیلای دورمون که فکر کنم الان صدساله از هم دیگه خبر نداریم، به استوری من تو دایرکت واکنش نشون داد. یادمه اومد تو دایرکت و گفت که این جمله‌ای که فرستادی خیلی به من انرژی داد و حال بد من رو خیلی بهتر کرد. گفت که خیلی افتخار می‌کنه که من از فامیلاشون هستم. اون روز واقعاً خوشحال شدم. از اون روز هم اتفاقاً بیش‌تر استوری از جملات کتاب‌هایی که می‌خوندم گذاشتم. واسه همین چیزا می‌گم، ممکنه تو ناخودآگاهم یه همچنین چیزی باشه».

توصیف مبینای ۲۵ ساله هم از شکل‌گیری من کاذب در خودش نیز به شرح زیر است:

«- تاحالا شده تظاهر به کاری کنی که تو دنیای واقعی انجامش نمی‌دی؟

اوووم، آره راستش چند باری پیش اومده.

- می‌شه برام بگی؟

آره حتماً. ببین مثلاً خیلی وقتی به سری جمله‌ها و شعرای عارفانه و فلسفه طور رو از نیچه و افلاطون و شمس و مولوی استوری کردم که واقعاً بهشون اعتقاد نداشتم یا حتی خیلی عمیق درکی نداشتم ازشون، ولی فقط برای این که به جورایی بگم خیلی آدم عمیقی‌ام، شیر می‌کردم تو پیجم.

- خوب دیگه؟

یا مثلاً وقتی به اتفاق سیاسی تو جامعه می‌افته و همه استوری می‌گذارن و اعتراض می‌کنن، با این که می‌دونم اینستا جای درستی نیست برای این که بخوای اعتراضت رو نشون بدی، ولی منم استوری می‌ذاشتم که جدا از بقیه نباشم به جورایی بعدش احساس منفعل نبودم بهم دست نده. حتی به جاهایی احساس می‌کنم بعضی از پیجا رو فالو می‌کنم، فقط به خاطر این که نشون بدم خیلی فرهیخته‌م یا روشن فکرم یا بقیه من رو این جور شناسن».

فضای مجازی به سبب فراهم آوردن امکان ارتباط‌های نارویاروی و یا رویاروی فاقد تصویر، در عمل این امکان را برای کاربران فراهم می‌آورد که فارغ از سازوکارهای تهاجم شکن، دست به ارایه نظرات خویش زده یا نظرهای دیگران را به چالش بکشند. مهناز ۱۹ ساله، در مصاحبه خودش، از «افزایش جرأت و جسارت» خویش در روابط موجود در فضای مجازی، چنین یاد می‌کرد:

«- آیا در مورد این تفاوت توی دنیای واقعی و پیج اینستاگرام، مثالی هم داری؟

ببین اگر بخوام مثال بزنم می‌تونم بگم همه آدم‌هایی که می‌شناسم و حتی خودم. مثلاً دوستانم خب عکس‌هایی که توی پیج اینستاگرام یا پروفایل‌شون هست، از خودشون زیباتره و مثلاً پوست‌شون بی‌نقصه، بعد مثلاً توی پیج اینستاگرام آدم‌های فرهنگ دوست‌تر و کتابخون‌تری هستن، تا اون چه که در واقعیت هست یا خیلی اوقات هم ممکنه زندگی و شخصیت‌شون رو بهتر از اون چه که در واقعیت هست، نشون بدن.

- می‌شه بگی چرا خودت رو هم جزو این دسته از افراد می‌دونی؟

ببین چون من هم مثلاً عکسی که می‌ذارم، همیشه سعی می‌کنم بی‌نقص و پرفکت باشه و اغلب اوقات شاید با خود واقعیم هم فرق بکنه، البته از افکت‌های اسنپ‌چت و این جور چیزا که کلاً قیافه رو عوض می‌کنه نمی‌ذارم و سعی می‌کنم با دوربین خود گوشی عکس بگیرم، اما باز هم عکسم رو خیلی به زوایای مختلفش توجه می‌کنم و هر عکسی رو شیر نمی‌کنم. بعد به چیز دیگه که توی اینستاگرام به شخصه تجربه کردم، این بوده که انگار توی محیط مجازی و فضای داخل اینستاگرام شجاعت بیش‌تری برای ابراز خودم دارم. مثلاً همون ویدیوهای رقصم رو که گفتم استوری می‌کنم،

خب اگر در واقعیت باشه، شاید کلی استرس بگیرم یا از نگاه مستقیم آدم‌ها بترسم، ولی چون در فضای مجازی دارم اون رو به نمایش می‌ذارم، دیگه خجالت و ترسی ندارم.

- این شجاعت پیدا کردن در ابراز خودت آیا شامل ابراز عقاید و نظرات هم می‌شه؟

آره می‌شه، ولی در مورد ابراز عقاید و نظر دادن من توی دنیای واقعی هم شجاعت و اعتماد به نفس کافی رو براش دارم و اگر با کسی در حال صحبت یا بحث باشم، از دادن نظرم حتی اگر مخالف نظر اکثریت باشه، ترسی ندارم».

بسیاری از کاربران فضای مجازی می‌توانند با رجوع به افراد یا منابعی که حاوی «محتوای انگیزشی» هستند، از این افراد یا منابع استفاده کنند و با وقوف به استعداد و سرمایه‌هایی که دارند (اما از دیدن آن‌ها غفلت کرده‌اند)، با انگیزه مضاعفی به کار خویش ادامه دهند. فریبای ۲۰ ساله، در نمونه‌ای از این موارد بیان می‌داشت:

«- خوب از اولین پیج‌هایی که مربوط به کنکور بودن برام می‌گی؟

خیلی از معلم‌های کنکور که پیج‌های اینستاگرامی دارن، ممکنه حرف پشت سرشون باشه، که همه‌اش دارن نقش بازی می‌کنن و درس نمی‌دن. من یه معلم کنکوری رو فالو می‌کردم، البته اسمش رو نمی‌گم‌ها، ولی من خیلی این معلم کنکور رو دوست داشتم. شاید مرحله اولی که پیج مربوط به معلم‌های کنکور رو دنبال می‌کردم، به خاطر این بود که از کلاس‌ها و تکالیفی که می‌دن و برنامه‌های همایش‌هاشون خبردار بشم.

ولی این معلمه که خیلی دوستش داشتم، همیشه بحث‌های انگیزشی می‌داشت و این که آدم عمل کنه به کاری که می‌خواد انجام بده و از این مدل حرفا زیاد می‌داشت که خدایی وقت کنکور من خیلی زیاد بهم حس خوبی می‌داد».

ویژگی «گمنام ماندن» در فضای مجازی به این معنا است که افراد برخلاف جهان واقع که غالباً نمی‌توانند هویت خویش را به شکل متفاوتی به دیگران عرضه کنند، در فضای مجازی این امکان به سادگی وجود دارد که یک فرد خود را با نام و جنسیت جنس مخالف معرفی کرده یا سن خود را از کودک تا جوان، میان سال و پیر تغییر دهد، همان‌گونه که می‌تواند ملیت، مذهب، پایگاه اقتصادی- اجتماعی و ویژگی‌های روان‌شناختی خودش را تغییر داده و به شکل دیگری معرفی کند. ستاره ۱۹ ساله، با اشاره به امکان ناشناس ماندن افراد در فضای مجازی، از هویت‌های دروغینی یاد می‌کند که برخی زیر پوشش آن‌ها دست به اهانت و آزارگری سایبری می‌زنند:

«- تا به حال چیزهای آزار دهنده هم برات نوشته بودن؟

بله پیش می‌اومد.

- می‌توننی مثال بزنی؟

اممم خب دقیق یادم نیست ولی چیزهای مثل تحقیر کردن من و عکسم و قیافه‌ام و همه چی.

- به تو چه حسی دست می‌داد؟

راستش اوایل خیلی ناراحت می‌شدم و نمی‌دونستم چه کار کنم. ولی به مرور همه‌شون رو بلاک می‌کردم و بعدش هم دیگه برام مهم نبود که چی گفتن.

- این پیام‌ها از طرف آدم‌هایی بود که می‌شناختی؟

نه، معمولاً اون‌هایی بودن که نمی‌شناختم. حتی مشخص بود پیج رو ساختن فقط برای فحش دادن زیر پست مردم.

- چه طور متوجه شدی؟

خب مشخصه دیگه، معمولاً پیج‌هایی که نه اسم درست حسابی دارن، نه عکسی، نه پستی، معلومه که فیک هستن و می‌خواهند که هویت‌شون معلوم نشه و از پشت اون گوشی هر چی که دوست دارن، به بقیه بگن».

ایجاد امکان «دور زدن موانع اجتماعی فرارو»، ویژگی دیگری است که در فضای مجازی و شبکه‌های اجتماعی قابل ملاحظه است:

«- خودت از اینستاگرام به عنوان فضایی برای دور زدن محدودیت‌های اجتماعی استفاده می‌کنی؟
بین تقریباً هر کاری که من توی اینستاگرام انجام می‌دم، توی جامعه و توی کشور ما انجام دادنش ممنوعه. رقصيدن، گذاشتن عکس بدون حجاب، شاد بودن، انتقاد از حکومت یا مسوولان، صحبت از حقوق زنان و فمینیسم، دنبال کردن صفحات خانم‌های خواننده، لایک کردن ویدیوهای رقص و همه اینا ممنوعه و جرمه. بنابراین تماماً من و همه آدم‌های ایرانی، داخل اینستاگرام در حال دور زدن محدودیت‌های اجتماعی هستیم».

امکان دور زدن محدودیت‌ها در فضای مجازی چنان زیاد است که می‌توان خود برنامه‌های کنترل‌کننده شبکه‌های مجازی را نیز دور زد. ضحی ۲۷ ساله، در همین ارتباط بیان می‌داشت:

«- ولی به نظرتون فضای اینستاگرام به سمتی رفته که بتونه اعتیادآور باشه یا مثلاً توی سنین کم‌تر افراد به خاطر این که همه اطرافیان‌شون اینستاگرام دارن، ترغیب به نصبش بشن؟

بله. فضای مجازی فضای اعتیادآوری هست. نقدی که به اینستا وارد هست، عدم نظارت بر روی اعتیادآور نبودن پلتفرم برای کاربران هست، با این که حتی می‌شه محدودیت زمانی گذاشت برای خود برنامه که مدت زمان استفاده رو نشون بده، ولی به حد کافی اثرگذار نیست و می‌شه دورش زد.

- چه جوری می‌شه دورش زد؟

فقط در حد یه آلارم ساده زمانی روی صفحه ظاهر می‌شه که شما دکمه اوکی رو می‌زنین و بازم به استفاده خودتون ادامه می‌دید و خیلی اثرگذاری نداره برای ترک کردنش».

«سرگرم شدن با شبکه‌های اجتماعی» مورد گسترده دیگری است که در فضای مجازی قابل ملاحظه است. کاربران در جریان سرگرم شدن با فضای مجازی، اوقات فراغت خود را با تفریح و تنوع دلخواه خودشان می‌گذرانند، اما در جریان تغییر مسیر توجه، سرگرمی‌های فضای مجازی افراد را به شکل موقت از تلخ‌کامی‌های جهان واقع دور می‌سازد.

فریبای ۲۰ ساله که در مصاحبه خودش، چندین بار به مسأله اخیر اشاره داشت، خاطرنشان می‌سازد اینستا در بسیاری از موارد اسباب سرگرمی وی را فراهم می‌آورد:

«گفتی که سریال هم دانلود می‌کنی و همه حجم اینترنت رو اینستاگرام می‌گیره و سخت می‌شه سریال دانلود کردن. ممکنه بیرسم چه سریال‌هایی می‌بینی؟

(می‌خندد) باور کن که روم نمی‌شه بگم. آخه خیلی چیز خاصی نیست سریال‌هایی که می‌بینم.

- اشکالی نداره اگه بگی ممنون می‌شم.

یه کم سخته ولی خب باشه دیگه (می‌خندد). من سریال‌های ترکیه‌ای دانلود می‌کنم بینم. از این سریال چرت و پرت‌های ۵۰۰ قسمتی ترکیه‌ای (می‌خندد). اصلاً این قدر هم بی‌خود هستن که نگو. ولی برای سرگرمی خیلی خوبه. اینم بگم دو، سه دفعه، یکی از اعضای فامیل مون یکی، دوتا سریال خوب ترکیه‌ای هم معرفی کرد، که بینم. ولی هنوزم که هنوزم سراغشون. سریال که بخواد رو اعصاب آدم بره و اشکت رو دریاره، بدتر حال آدم رو خراب می‌کنه. من فقط وقتی سریال می‌بینم، که می‌خوام حالم بهتر بشه و از اون جو خستگی و این چیزا بیام بیرون و بهترین چیز برای این کار سریال‌های ترکیه‌ایه، بی‌سر و ته (می‌خندد).

- حس می‌کنی بعد از دیدن این سریال‌ها تغییری هم کردی؟

نه بابا. واقعاً نه. من فقط با دیدن اون سریال می‌خوام ذهنم و حواس خودم رو پرت کنم. در واقع از هر چیزی که توی این دنیای واقعی می‌گذره. یادمه یه روز بدجور با خواهرم دعوا شد و بدتر از اون این که، مامانم طرف خواهرم رو گرفت. منم که واقعاً کلافه بودم و ذهنم درگیر بود، رفتم چند

قسمت، از چندصد قسمتی از همین سریال‌های ترکیه‌ای رو دانلود کردم، دیدم. فقط، برای این که یادم بره پشت در اتاقم چه خبرهایی هست. یادمه اتفاقاً، یه روز دیگه هم طبق معمول همیشه، یه سری خبرهای سیاسی درباره مذاکرات و تحریم‌ها و این‌ها پر شده بود همه جا و من خیلی آشفته شدم. بعد دیگه رفتم سراغ همین سریال‌های ترکیه‌ای تا خودم رو آرام کنم....

- آیا اینستاگرام اثرگذاری خاصی روی دیدگاه اعتقادی تو داشته؟

یه چیز جالب بگم. ماه رمضان قبل که گذشت، من برای روزه گرفتن، هر وقت گرسنه‌ام می‌شد، می‌رفتم خودم رو با اینستاگرام سرگرم می‌کردم. جوک‌های مختلف می‌خوندم و گاهی هم اگر فرصت می‌شد کامنت‌های مختلف زیر پست‌ها رو می‌خوندم تا سرگرم بشم و یادم بره روزه‌ام. یکی از کارآمدترین کارها، برای وقتی روزه‌ای همینه. باور کن (می‌خندد).

یاسمن ۲۱ ساله در توصیف ویژگی «منحرف کردن موقت ذهن کاربران از تلخی‌های جهان واقع» اظهار می‌دارد:

«- درباره اکسپلور آیا حجم زیاد پست‌هایی که میاد اذیت نمی‌کنه؟

یه وقتایی چرا. خیلی کم، ولی چرا یه وقتایی هست که واقعاً کلافه‌ام می‌کنه.

- می‌شه بیش‌تر درباره‌اش توضیح بدی؟

آره. این رو بگم که مثلاً گاهی اتفاق می‌افته که از پیج‌هایی که فالو دارم، حوصله‌ام سر می‌ره. بعد می‌رم سراغ اکسپلور که چیزای متنوع‌تری نسبت به اون پیج‌هایی که فالو دارم، برام میاره. بعد می‌شینم دونه دونه اون پست‌هایی که به نظرم جذاب هستن رو از تو اکسپلور نگاه می‌کنم. ولی بین اصلاً اکسپلور یه دنیای بی‌نهایت این لعنتی. واقعاً هر چی که توش بیش‌تر ادامه بدی، بیش‌تر غرق می‌شی. پر از پست‌های مختلفه. پر از پست‌های متنوع. یه عالمه مطلبه که واقعاً ته نداره. به هر حال گاهی که به خودم میام، می‌بینم قشنگ دو ساعته دارم تو اکسپلور می‌گردم و واقعاً زمان عین برق و باد می‌گذره. حالا این قضیه خیلی از مواقع برام خیلی هم سرگرم کننده هست و اگه زمان کافی داشته باشم، مسأله زیادی نیست، ولی واقعاً گاهی کلافه می‌شم، چون وقتی می‌رم توش دیگه نمی‌تونم خیلی راحت ازش پیام بیرون و این مسأله یه سری از مواقع اذیتم می‌کنه.... مثلاً می‌رم سراغ اکسپلور بعد می‌بینم یه هو ساعت شد ۳ شب. واقعاً گاهی خودمم تعجب می‌کنم، ولی می‌شه دیگه».

فریای ۲۰ ساله و ریحانه ۲۲ ساله هم در مصاحبه خودشان بیان می‌داشتند:

«- در مورد سرنامینی گفتمی که پیجش رو دنبال می‌کنی، می‌شه بیش‌تر توضیح بدی؟

گفتم تا حدودی البته. اون پیجش برای جوک و خنده و این هاست. اکثراً حالم که بد بشه یا استرس بگیرم، اگه سمت گوشی برم می‌رم و به پیج این دختره هم سر می‌زنم. بعد کلی می‌خندم با جوک‌هاش و حالم بهتر می‌شه».

«... در واقع از وقتی که کرونا اومد، وابستگی من به اینستاگرام واقعاً زیاد شد، چون هیچ تفریح دیگه‌ای نبود.

و بعد یه چیز خیلی مهم هم که بود اینه که اینستاگرام باعث می‌شد از این دنیای پر از استرس بیام بیرون. یادمه اون اوایل که کرونا اومد، من همه‌اش استرس داشتم، چون مدام آمار مرگ و میر می‌اومد و تصاویری که از ووهان چین فیلم گرفته شده بود که آدمای یهو می‌افتادن و می‌مردن و کسایی که سر تا پا لباس محافظ پوشیدن، واقعاً وحشتناک بود. خصوصاً برای من این اخبار همه‌اش از طریق گروه‌های تلگرامی و واتس‌اپی که داشتم، می‌رسید. ولی توی اینستاگرام من پیج‌هایی رو فالو داشتم که مثلاً همون که گفتم رقص‌های خواننده‌های کره‌ای رو می‌داشت یا هم چنان یه سری از پیج‌های کنکوریم که انرژی می‌دادن برای ادامه دادن و موفقیت در کنکور رو هم نگه داشته بودم و خب یه چند مدل پیج دیگه. اینه که می‌رفتم اصلاً توی یه دنیای دیگه، البته خب توی همون پیج‌ها هم ممکن بود درباره کرونا مطلب بذارن، اما خب فضاش صمیمانه و آرامش بخش‌تر بود، تا فیلم‌هایی که مستقیماً بدون هیچ عنوانی از وخیم بودن اوضاع اون موقع حرف می‌زدن».

فضای مجازی و شبکه‌های اجتماعی از این قابلیت برخوردارند که افراد مختلف، از این فضا در جهت «تخلیه روانی» خویش سود جویند.

نرگس ۲۰ ساله، در مصاحبه‌اش با اشاره به همین مسأله از افرادی یاد می‌کند که با فحاشی به این و آن، به نوعی در صدد تخلیه تنش‌های روانی خویش برمی‌آیند:

«- در مورد سیاست چه طور، آیا اینستاگرام باعث شده که دید سیاست نسبت به قبل تغییر کنه؟ دید سیاسی من شاید زیاد تغییری نکرده. ولی خب کلاً این جوّ سیاسی متناقض رو تو آدم‌های مختلف توی اینستاگرام دیدم. نمی‌خوام اسم ببرم. شاید اسم بردن از این چیزا درست نباشه. ولی مثلاً برای یکی از همین چندین قضیه‌های سیاسی که چند وقت پیش خیلی سر و صدا کرد، آدمای نظرات مختلفی داشتن و بعد یکی شون که یه پستی گذاشته بود، زیر اون پست و کامنت‌ها کلی بحث و دعوا به وجود اومده بود. حتی یه سریا تو کامنت‌ها شروع به فحش دادن کرده بودن».

جمع‌بندی مصاحبه‌های انجام شده درباره بررسی اثرات روانی کاربری از اینستاگرام / ۵۱

«بارگذاری اطلاعات مورد علاقه کاربران روی فضای مجازی»، امکان عمل جالبی است که در افزایش اعتماد به نفس آنان (خاصه در سنین پایین) مؤثر است. مینای ۲۵ ساله، به همین مسأله در مصاحبه خودش به شرح زیر اشاره می‌کرد:

«- به نظرت چه قدر مسایل اخلاقی توی فضای اینستاگرام رعایت می‌شه؟»

من فکر می‌کنم اینستاگرام به فضای تقریباً آزاده و آدما طبق شخصیت و طرز فکرشون هر مطلبی که دوست داشته باشن رو به راحتی شیر می‌کنن، به نظرم هم پیجا و آدمایی هستن که خیلی با اخلاق ان و آدم به شدت ازشون یاد می‌گیره، هم پیجا و محتواهایی که غیر اخلاقی ان، مثل پیج ساشا سبحانی که خدا رو شکر مردم ریپورتش کردن یا امین فردین که فقط داره تو پیجش محتوای خاله زنک تولید می‌کنه».

امکان «تقلب بدون بار حقوقی جدی»، از دیگر ویژگی‌های فضای مجازی در شبکه‌های اجتماعی به شمار می‌رود. به این معنا که با اولاً به سبب حاکم نبودن خط‌مشی قضایی واحد بین کشورهای مختلف، امکان پیگیری افراد متخلف که در کشورهای دیگر استقرار دارند، دشوار بوده و ثانیاً به سبب ضعف قوانین اولیه تدوین شده جهت کاربری سوء از فضای مجازی، برخی از افراد به خودشان اجازه می‌دهند که برای پیش‌برد اهداف مورد نظرشان، دست به تخطی‌های حقوقی و قانون‌شکنی بزنند. یاسمن ۲۱ ساله، در همین رابطه در مصاحبه‌اش بیان می‌دارد:

«- به خبرهای تقلبی درباره والیالیست‌ها توی اینستاگرام اشاره کردی. ممکنه بیش‌تر توضیح

بدی؟

اصلاً به طرز خیلی مسخره‌ای وقتی به چیز میاد رو تیتتر همه خبرا، براش کلی خبر فیک ساخته می‌شه. ببین مثلاً می‌رفتم تو اکسپلور و بعد یکی از پست‌ها با به تیتتر بزرگ زرد زده بود، مثلاً همسر یکی از همین والیالیست‌ها ازش جدا شد یا فلان والیالیست از تیم اومد بیرون. به دفعه منم گول یکی از این پست‌ها رو خوردم از بس عنوانش کنجکاو کننده بود. زده بود تیم والیالیست‌ها در واکنش به عوض شدن سرمربی‌شان چندین روز سر تمرین نیامدند. ببین چه تیتتر جالبی بوده برام که تا همین الان هم تو ذهنم مونده. بعدش منم که می‌خواستم به روزترین خبرا رو درباره تیم داشته باشم، رفتم ببینم قضیه‌اش چیه. بعد که پست رو باز کردم، عکس اول این بود، ولی بعد که زدم جلوتر تا درباره خبر بخونم، دیدم به کلیپ آهنگ آورد و نوشت این آهنگ رو می‌تونین از کانال تلگرامی مون دانلود کنین. به همین سادگی، باز دید خوردم پستش. اصلاً خیلی بی‌معنی بود. دیگه از اون موقع به بعد

سعی کردم زیادی وارد این خبرایی که خصوصاً با تیتربزرگ تو اکسپلور می‌زنن، نرم تا اعصابم هم آرام باشه».

«در دسترس بودن»، ویژگی مهم دیگری است که فضای مجازی آن را محقق ساخته است. به تعبیر دیگر اگر افراد برای تهیه مایحتاج و نیازهای خویش، در جهان واقع به طور معمول در طی صبح تا شب امکان تهیه نیازهای خود را دارند، در فضای مجازی در هر لحظه، افراد امکان دیدار از سایت مورد نظر، خرید در آن و یا کاربری‌های دیگر را دارند:

«- تاحالا شده که از پیچی خرید بکنی و از شما کلاه‌برداری بشه؟

نه، تاحالا نشده. من معمولاً سر خریدایی که از اینستاگرام می‌کنم، همیشه رضایت خریدای قبلی مشتری رو چک می‌کنم و از یه طرف دیگه هم خیلی از پیج‌هایی که دارم، یکی معرفی کرده بهم و خب من به اون طرف اعتماد دارم، واسه همین با خیال راحت ازشون خرید می‌کنم. اون یکی هم در رفت از دستم، با این که رضایت مشتری رو داشت و کد رهگیری ارسال مرسوله‌های پستی، ولی از روزی که پیام دادم برای خرید وسیله ازشون، همه‌اش با تأخیر جواب می‌دادن و من با این که تأخیر این‌ها رو می‌دیدم، این قدر اون وسیله چشمم رو گرفته بود که گفتم اشکالی نداره، مشکلی پیش نیاد و از این حرفا، اما بعد از واریز پول، نمی‌خوام گناهشون رو بشورم، شاید هم راست می‌گفتن، ولی احتمالاً خیالشون از پول راحت شده بوده و رفتن تا دو هفته هم دایرکت جواب ندادن.

- گفتمی که یک‌سری اجناس رو می‌دید که گرون بودن یا بودجه نداشتی، این مسأله چه قدر روی شما تأثیر می‌گذاشت؟

آره، در بین پیج‌های خرید این اتفاق زیاد برام افتاده. خیلی از مواقع تا چند روز بعدش هم چنان چشم دنبال اون جنسه هست، بدیش هم اینه که دم به دقیقه می‌تونم برم از توی پیجه نگاهش کنم (می‌خندد) «فرشته، ۲۰ ساله».

«بعد می‌دونی دیگه چه بدی‌ای داره؟ این که واقعاً چون اینستاگرام یه چیز ۲۴ ساعته آنلاین و بازه، من هر لحظه می‌تونم دوباره برگردم و درگیری‌هام رو دوباره بیش‌تر کنم. حداقلش این بود که اگه قبلاً بیرون می‌رفتم برای خرید، یه تایمی دقیق داشت، ولی الآن توی خرید آنلاین هر لحظه می‌شه اقدام کرد. خلاصه این که واقعاً گاهی این موضوع کلافه‌کننده می‌شه برام».

جادوی اکسپلور

کاوش‌گر اینستا مبتنی هوش مصنوعی عمل کرده، پس از شناسایی علایق کاربران اینستاگرام، محتوای مورد علاقه آنان را بدان‌ها ارایه می‌کند و از همین رو از جذابیت زیادی برخوردار است.

جمع‌بندی مصاحبه‌های انجام شده درباره بررسی اثرات روانی کاربری از اینستاگرام / ۵۳

مهرداد ۲۰ ساله در مصاحبه‌اش دست به مقایسه شبکه‌های اجتماعی زده، اینستا را به سبب اکسپلورش برتر از شبکه‌های اجتماعی دیگر معرفی می‌کند:

«... بعضی وقت‌ها حواسم پرت می‌شد و چند ساعت تو اینستاگرام بودم و یهو می‌دیدم، مثلاً دو ساعت گذشته.

- این مسأله باعث می‌شد از برنامه‌ات عقب بمونی؟

آره، بعد دیگه جبرانش خیلی سخت می‌شد.

- با این حال دوباره این کار رو تکرار می‌کردی؟

بین چیزی نبود که دست من باشه، اصلاً اینستاگرام ذاتش این جوریه که وقتی بازش می‌کنی، دیگه معلوم نیست کی بتونی ازش دل بکنی.

- به نظرت واتساپ یا یوتیوب و توییتر این جوری نیستن؟

واتساپ که خیلی کم‌تر، ولی توییتر و یوتیوب چرا هستن، ولی نه به اندازه اینستاگرام.

- به نظرت دلیلش چیه؟

واتساپ که هیچی تا زمانی که کسی پیام نده، چیز سرگرم کننده‌ای نداره، توییتر و یوتیوب هم بستگی به شخصیت هر کسی داره، ولی اینستاگرام همه پسند.

- از چه نظر؟

همه جور محتوایی به سلیقه‌ی هر کسی داره».

هوش مصنوعی اکسپلور مبتنی بر هر داده‌ای که از فرد و اطرافیان وی به دست می‌آورد، دست به جمع‌بندی زده، با توجه به نتایج حاصل، اطلاعات مورد علاقه فرد را به وی ارائه می‌کند.

اکسپلور از صفحات فالو شده فرد گرفته تا محتوای مورد استفاده وی، میزان تمرکزی که فرد روی محتواهای مختلف دارد، علایق دوستانش و نظایر آن، اطلاعات جمع کرده، مبتنی بر این اطلاعات با شناسایی علایق فرد به وی محتواهای مورد علاقه‌اش را پیشنهاد می‌کند و البته در این مسیر، به خود فرد این امکان عمل را داده است که با اعلان مواردی که مورد علاقه‌اش نیست، در عمل بر میزان دقت اکسپلور افزوده، اکسپلور محتوایی را به وی ارائه کند که وی به سادگی نتواند از آن دل بکند.

در مصاحبه‌های انجام شده، نرگس ۲۰ ساله، به توجه هوش مصنوعی اکسپلور به صفحه فالو شده اشاره دارد، مهرداد ۲۰ ساله به کلیپ دیده شده، نازنین زهرای ۱۹ ساله، به متن مطالعه شده و مهسای ۱۹ ساله به میزان تمرکز فرد روی مطالب دیده شده در اینستا اشاره داشته اند:

«- در زمان طولانی که توی اینستا هستی، چه پیج‌هایی رو می‌بینی؟

واقعاً نمی‌دونم وقتی برنامه رو که باز می‌کنم، دیگه همین جوری واسه خودم می‌گردم، پیج خاصی هم نیست. باز می‌کنم و یه خورده همین دوست و آشناها و کسانی که فالو کردم رو می‌بینم، بعد که حوصله‌ام سر رفت، می‌رم اون قسمت اکسپلور، اون جا بیش‌تر وقتم می‌گذره، بعد دوباره اون جا حوصله‌ام سر می‌ره، برمی‌گردم صفحه اصلی یه رفرش می‌کنم، مطالب جدید میاد و این چرخه می‌تکرار می‌شه.

- چه جوری یعنی چه چیز اکسپلور جذابه که اون جا می‌مونی؟

همه چی، آخه اون قسمت بر اساس لایکات و پیجایی که فالو کردی مطلب نشون می‌ده، واسه همین علاقه‌مندی‌هام همه‌شون اون جان و هر پستی که نگاه می‌کنم، برام جذابه».

«- یه جایی گفتم از طریق پست‌هایی که تو اینستاگرام می‌دیدي وسوسه می‌شدي که سیگار

بکشی درسته؟

آره دقیقاً.

- انجامش هم دادی؟

یکی، دوبار، بعد دیگه نه.

- چرا؟

چون واقعاً به بدنم نمی‌ساخت و اون حس خوب رو به من نمی‌داد و فقط تو کلیپ‌ها جذاب بود

برام.

- پیج خاصی داشتی که پست‌های راجع به سیگار رو ببینی؟

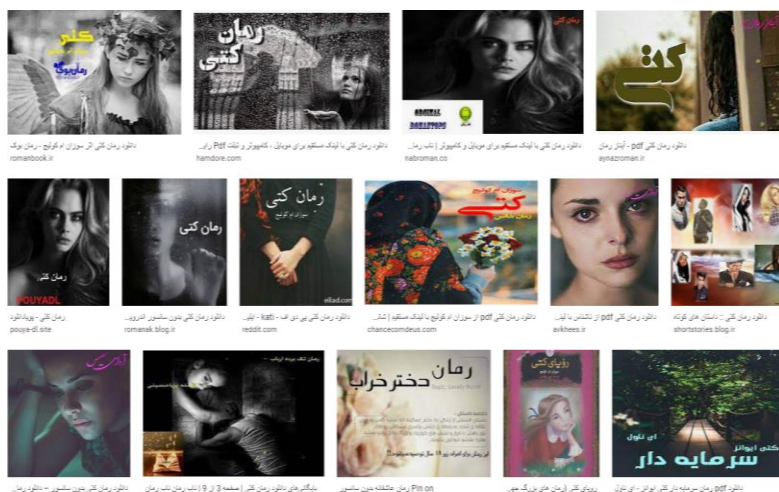
نه راستش، ولی واقعاً اینستاگرام خدا نکنه که بفهمه تو یک موضوع رو دنبال می‌کنی، همین جور تو سرچش پر می‌شه از اینا. وقتی من چند بار کلیپ با سیگار دیدم، اکسپلورم پر شده بود از کلیپ‌های سیگار».

«- گفتم فیلم‌های پورن رو در فضای اینستاگرام دیدی یا باعث شده که کنجکاوش بشی؟

فیلم پورن رو چندباری دیدم، اون هم تحت تأثیر یه رمان ارو تیک بود که خونده بودم، اسمش کتی بود بعد صحنه‌های جنسی رو کاملاً توصیف کرده بود، کاملاً کامل و این باعث می‌شد کاملاً تصور کنی اون صحنه رو و به طرز عجیبی اون موقع پست‌هایی که تو اکسپلور برام می‌اومد +۱۸ شده بودن. کلاً اینستاگرام این جوریه خیلی ترسناکه این ویژگیش، دوباره هر چیزی که حرف می‌زنی

جمع‌بندی مصاحبه‌های انجام شده درباره بررسی اثرات روانی کاربری از اینستاگرام / ۵۵

می‌ری تو اینستا می‌بینی یه پست دقیقاً درباره اون برات آورده، انگار شنود می‌شه آدم، ولی فیلم پورن تو اینستا ندیدم، اصلاً فکر نکنم باشه، اینستا وقتی یه پستی خیلی جنسی بشه، حذفش می‌کنه.



- خوب اون پست‌ها تو رو کنجکاو فیلم‌های پورن کرد؟

آره از طرفی اون رمان انگار از لحاظ جنسی برانگیخته‌ام می‌کرد و دلم می‌خواست ببینم این محتواها رو و اون پست‌ها هم بیش‌تر کنجکاوام کرد، پس سرچ کردم کلی فیلم پورن آورد تو پورن هاب، ولی فقط چندبار دیدم بعدش عذاب وجدان می‌گرفتم برا همین هر وقت دلم خواسته ببینم خودم رو مشغول یه کاری کردم که حواسم پرت بشه».

«خب دیگه بالاخره اکسپلور هر چه قدر هم که مرتبط باشه با مطالب روان‌شناسی و این‌ها، باز هم سعی می‌کنه برای این که اون نیاز تنوع طلبی رو یه جورایی ارضا بکنه، چیزهای مختلفی هم گه گاه نشون بده، فوق‌العاده هوشمندانه اگر بیش‌تر از چند ثانیه روی ویدیو توی اکسپلور بمونی، اون دیگه متوجه می‌شه که تو به این مطلب علاقه داری و بیش‌تر و بیش‌تر برات نمایش می‌ده، در نتیجه خب توی پیج کاریم کم‌تر، اما توی پیج شخصیم این طور تفاوت‌ها رو بیش‌تر دیدم».

هم‌زمان با شناخت علایق کاربران توسط اکسپلور، عرضه گسترده و بسیار زیاد محتواهای مورد علاقه فرد که با توجه به سیری ناپذیری انسان‌ها مورد توجه قرار گرفته است، در عمل سبب می‌شود افراد پس از ورود در اکسپلور، به سادگی حاضر به ترک آن نشوند. رؤیای ۲۲ ساله و نرگس ۲۰ ساله، در همین رابطه در مصاحبه خود چنین بیان داشته اند:

«چی باعث می‌شه چندین ساعت در اینستا وقت بگذرونی؟

من بیش‌تر پیج‌های آموزش زبان و آشپزی و اینا رو فالو می‌کنم، ولی برای طولانی مدت یه مقدار دیدن این محتواهای تکراری خسته‌کننده هست، واسه همین پیج‌های فان رو هم دارم، از طرفی قسمت خیلی باحال اینستا اکسپلورشه که انگار تمومی نداره».

«بالاخره اینستا هم بدی‌های خودش رو داره. خصوصاً می‌گم دیگه، این که تو وقتی برنامه رو باز می‌کنی، دیگه نمی‌تونی یه پست رو ندیده بذاری و بگی بعداً می‌بینمش. مجبوری همون موقع چکش کنی چون این قدر زیاده پست‌هایی که ندیدی، که اگه هی بگی این پست و اون پست رو می‌ذارم آخر سر، همه‌اش می‌مونه واسه آخر سر و اصلاً دیگه پیدا نمی‌شه اون پست، تا دوباره ببینیش».

در برخی از موارد اکسپلور اینستا ممکن است دچار لغزش شود. سحر ۲۱ ساله، در همین ارتباط بیان می‌داشت:

«- گفתי دوستی داری که بعد از هر برنامه‌ای جذب بازیگرهای اون برنامه می‌شه و اون‌ها رو فالو می‌کنه، به نظرت این چه تأثیری می‌تونه روی دوست بگذاره؟

خب بالاخره اینستاگرام هم چیز بد داره و هم چیز خوب. یادمه یه بار برام تعریف کرد که رفته پیج یه بازیگر ترکیه‌ای و اون رو زده و فالوش کرده، بعد از یه مدت دیده بوده که پیشنهادهای اکسپلور براش، پست‌های جنسی رو زیاد می‌آورده، می‌گفت بازیگر ترکیه‌ایه انگار زیاد چیز خاصی نداشته، مثلاً فوقش از خودش عکس توی استخر آب می‌داشته، اما انگار خب اکسپلور چیزای نزدیک به عکس توی استخر رو، مسایل جنسی دیده، (می‌خندد) چی بگم».

اکسپلور برای شناخت هر چه بیش‌تر کاربران، با طرح گزینه «علاقه‌ای به این مطلب ندارم»، در عمل از خود کاربران برای تصحیح و روشنگری در امر علایق آنان سود می‌جوید. نرگس ۲۰ ساله، در همین ارتباط چنین بیان می‌داشت:

«بین خدایی گاهی توی اکسپلور یه سری چیزا میاره که واقعاً بی‌ربط ان. ولی خب وقتی که من خوشم نیاد یه گزینه‌ای داره توی اون قسمت سه نقطه، که وقتی می‌زنی، چندتا گزینه میاره و بعدش هم علاقه‌مند نیستم رو انتخاب می‌کنی و دیگه اون مدلی چیزی نیاره».

برخی از کاربران از ترس آن که اکسپلور به نمایش محتواهای خاصی برای آنان نپردازد، از سرناچاری صفحات مورد علاقه خودشان را فالو نمی‌کنند تا به این ترتیب اکسپلور به طور مدام در ارتباط با آن صفحه به وی اطلاعات ارایه نکند:

«- این کلیپ‌ها رو توی پیج خاصی می‌بینی یا از اکسپلور نگاه می‌کنی؟

جمع‌بندی مصاحبه‌های انجام شده درباره بررسی اثرات روانی کاربری از اینستاگرام / ۵۷

بیش تر مسیح علی‌نژاد این جور ویدیوها رو می‌ذاره و اول از اون جا دیده می‌شن، چون همه برای اون می‌فرستن. من فالوش نکردم و گاهی ویدیوهاش رو نگاه می‌کنم.



- چرا فالوش نکردی؟

چون وقتی یکی رو فالو می‌کنی دیگه بیست و چهار ساعته محتوای پیجش برات نمایش داده می‌شه و من همیشه حوصله‌ی دیدن یه جور محتوا رو ندارم بعضی وقتا فقط دلم می‌خواد برم ببینم». ماحصل تلاش‌های هوش مصنوعی اکسپلور به اینجا می‌انجامد که کاربران (خاصه کاربرانانی که با هدف مشخصی وارد اکسپلور نشده‌اند)، غرق محتواهای پیشنهادی و بی‌پایان اکسپلور شده، قسمت قابل توجهی از وقت مفید خویش را در اکسپلور صرف کنند. سحر و یاسمین ۲۱ ساله و مبینای ۲۵ ساله، در مصاحبه‌های جداگانه خویش در همین ارتباط چنین بیان داشته‌اند:

«... تازه خب اینم هست که اینستاگرام خیلی حجم اینترنت رو می‌گیره، بعد هم گاهی وقتی می‌ری توش دیگه در اومدن ازش با خداست (می‌خندد)، ولی همینه دیگه، کاریش نمی‌شه کرد».

«- درباره اکسپلور آیا حجم زیاد پست‌هایی که میاد اذیت نمی‌کنه؟

یه وقتایی چرا. خیلی کم، ولی چرا یه وقتایی هست که واقعاً کلافهام می‌کنه.

- می‌شه بیش تر درباره‌اش توضیح بدی؟

آره. این رو بگم که مثلاً گاهی اتفاق می‌افته که از پیج‌هایی که فالو دارم، حوصله‌ام سر می‌ره. بعد می‌رم سراغ اکسپلور که چیزای متنوع‌تری نسبت به اون پیج‌هایی که فالو دارم، برام میاره. بعد می‌شینم دونه دونه اون پست‌هایی که به نظرم جذاب هستن رو از تو اکسپلور نگاه می‌کنم. ولی بین اصلاً به دنیای بی‌نهایت این لعنتی. واقعاً هر چی که توش بیش‌تر ادامه بدی، بیش‌تر غرق می‌شی. پر از پست‌های مختلفه. پر از پست‌های متنوع. به عالمه مطلبه که واقعاً ته نداره. به هر حال گاهی که به خودم میام، می‌بینم قشنگ دو ساعته دارم تو اکسپلور می‌گردم و واقعاً زمان عین برق و باد می‌گذره. حالا این قضیه خیلی از مواقع برام خیلی هم سرگرم‌کننده هست و اگه زمان کافی داشته باشم، مسأله زیادی نیست، ولی واقعاً گاهی کلافه می‌شم، چون وقتی می‌رم توش دیگه نمی‌تونم خیلی راحت ازش بیام بیرون و این مسأله به سری از مواقع اذیتم می‌کنه.

- شده بعد از چک کردن طولانی مدت اکسپلور در وجود خودت آشفتگی هم حس کنی؟
نه. فقط خسته می‌شم و بعدم به کمی از دست خودم عصبانی می‌شم که ای بابا بین وقتت رفت الکی؟ و از این داستانا».

«- درباره اکسپلور اینستاگرام بیش‌تر برام می‌گی؟

خیلی دلم خونه ازش (می‌خندد)، بین اینستاگرام به الگوریتمی داره که قشنگ می‌فهمه تو چه پیجایی رو بیش‌تر دوس داری، کدوما رو بیش‌تر دنبال می‌کنی، بعد درباره همونا تو اکسپلور برات کلی مطلب میاره، وقتی وارد اکسپلور می‌شی واقعاً دیگه بیرون اومدن ازش خیلی سخته، من خیلی وقتا به نیت به ربع، نیم‌ساعت چرخیدن می‌رم اینستا، ولی وقتی وارد اکسپلور می‌شم بدون اغراق می‌بینم ۳، ۴ ساعته همین‌طوری دارم گشت می‌زنم، بدون این که اصلاً فهمیده باشم.

- در روز حدوداً چه قدر وقت رو صرف اکسپلور می‌کنی؟

میانگین بخوام بگم شاید ۲، ۳ ساعت روزایی که سرکار می‌رم، روزای تعطیلیم بیش‌تر حدود ۴، ۵ ساعت، البته بگم قبلاً خیلی بیش‌تر از اینا بود.

- چی شد که الآن کم‌تر شد؟

خب الآن به سری هدفای جدید برای زندگیم دارم، به سری کلاسای جدید ثبت نام کردم که دیگه وقتم خیلی آزاد نیست مثل قبل، اما بازم در کل خیلی وقتم رو با چرخیدن تو اکسپلور هدر می‌دم، ولی چه کار کنم، لعنتی خیلی خوب می‌دونه چیا رو دوس دارم (می‌خندد)».

صرف وقت زیاد در اکسپلور و اینستا، به سردرگمی و نوعی از سحر شدگی و در عین حال، به وابستگی و اعتیاد کاربران به اکسپلور یا شبکه اجتماعی اینستا می‌انجامد.

جمع‌بندی مصاحبه‌های انجام شده درباره بررسی اثرات روانی کاربری از اینستاگرام / ۵۹

برخی از مصاحبه شوندگان، به صراحت از اعتیاد به اینستاگرام یاد کرده و برخی دیگر با بیان علایمی که علایم شاخص اعتیاد به فناوری است، در عمل روی خاصیت اعتیادآور اکسپلور تأکید کرده اند:

«- چرا این نیاز رو حس کردی که پیج‌های بیش‌تری رو فالو کنی؟
به خاطر ذات اعتیادآور اینستاگرام.

- منظورت چیه، می‌تونی با مثال بگی؟

چون که به نظرم خیلی با مسأله روانی سیری ناپذیری انسان هماهنگ ساخته شده و به نظرم به خاطر همین همیشه چیزهای جالب بیش‌تری برای دنبال کردن تو به دریای اطلاعاتی مثل اینستاگرام هست و اینستاگرام هم برای تو توی این حوزه محدودیتی نمی‌ذاره» (ضحی، ۲۷ ساله).

«- می‌شه بگی آیا اینستاگرام در تو مواردی مثل افسردگی، اضطراب و یا مشکلات روان‌شناختی حادی رو ایجاد کرد یا نه؟

نه راستش، این مشکلات رو ایجاد نکرده، ولی خب درگیری‌های ذهنی برام زیاد ایجاد می‌کنه.
- می‌شه در مورد این درگیری‌های ذهنی توضیح بدی؟

بین بیش‌ترین درگیری ذهنی‌ای که اینستا برام ایجاد می‌کنه، میزان وقتیه که ازم می‌گیره. یعنی من زمانی که روی اینستاگرام می‌دارم، واقعاً برام این درگیری ذهنی رو ایجاد می‌کنه که نباید وقتم رو هدر بدم، اما خب از اون طرف هم نمی‌تونم اینستاگرامم رو چک نکنم. البته تلاشم رو می‌کنم که حداقل محتوای درستی رو دنبال کنم، اما باز هم چک کردن اکسپلور اینستاگرام که مثل سیاه‌چاله‌ای از عکس و فیلم و پست‌های کاملاً چرت و پрте، وقت زیادی رو ازم می‌گیره. وابستگی‌ای که من به چک کردن فضای مجازی دارم، هم خیلی اوقات اذیتم می‌کنه، یعنی به آدم‌هایی که تلگرام و اینستاگرام‌شون رو در طول روز دیر به دیر چک می‌کنن، حسودیم می‌شه، چون من برای این که تمرکزم رو از دست ندم، نیاز دارم که مدام اینترنتم روشن باشه و اگر نوتیفیکیشنی برام اومد، زود ببینمش» (مهناز، ۱۹ ساله).

جادوی استوری

اینستاگرام در یکی از تمهیدات خویش امکان گذاشتن پیام‌ها برای یک بازه زمانی ۲۴ ساعته را با عنوان استوری فراهم آورده است و کاربرانی که درگیر اینستا گردیده اند، برای عقب نماندن از دیگران در اطلاع یابی‌های مختلف، در عمل خود را مجبور می‌بینند که دایم اینستا را مرور کنند تا مبادا از اخبار خاصی جا مانده و بی‌اطلاع بمانند.

مهناز ۱۹ ساله، از اهمیت استوری برای خودش و لیلای ۲۰ ساله از محتوای استوری که وی (و غالب کاربران)، می‌گذارند، در مصاحبه‌های خود یاد کرده‌اند:

«- پس به استوری اینستاگرام به عنوان وسیله‌ای برای آگاهی‌رسانی نگاه می‌کنی؟

آره دقیقاً. البته استوری‌های دیگه هم می‌ذارم. بستگی به حالم داره. اگر حال روحی خودم خوب نباشه و حوصله نداشته باشم، ممکنه چند وقت فقط استوری‌هایی که مربوط به حالم باشه رو بذارم، مثلاً شعری، آهنگی، یه تیکه از یه فیلمی و این جور چیزها.

- گذاشتن این جور استوری‌ها چه تأثیری در بهتر شدن حالت داره؟

بین مثل یه جور بروز دادن می‌مونه، راستش خودم هم نمی‌دونم دقیقاً چه تأثیری می‌ذاره که وقتی ناراحتم، تمایل زیادی دارم که استوری ای بذارم که به زبون یک شعر یا یه آهنگ ناراحت بودنم رو ابراز کنه، اما فکر می‌کنم این که تعدادی آدم بیان و اون رو ببینن، باعث می‌شه بهتر بشی. مثل وقتی که یه آدم عزیزش رو از دست می‌ده و وقتی با جمع سوگواری می‌کنه، حالش بهتر می‌شه، انگار اثر استوری هم همین جوریه. وقتی یک جمعی از حال ناخوش و غمگینت آگاه می‌شن، باعث می‌شه کم‌تر حس تنهایی کنی».

«- به جز مطالب شخصی چه محتواهایی استوری می‌گذاری؟

بعضی وقتا که تولد دوستانم می‌شه تبریک می‌گم، ویدیوهای مود هم بعضی وقتا می‌ذارم.

- تعریف از مود چی هست؟

(فکر می‌کند) خب چیزایی که وصف حال خودم باشه».

یاسمن ۲۱ ساله، در مصاحبه خود از امکان سخن گفتن غیر مستقیم در اینستا، به شرح زیر یاد کرده است:

«- گفتم گاهی از کتابی هم که می‌خونی، یه سری جمله‌هاش رو استوری می‌کنی. آیا از استوری

کردن این جملات هم احساس خاصی می‌گیری؟

در مورد جمله‌ها، اگه بخوام یه تعریفی بگم، دوتا دلیل برای استوری کردنشون دارم، اولیش واقعاً کمک کردن به بقیه هست. اصلاً گاهی جمله‌هایی از کتاب‌هایی که می‌خونم و استوری می‌کنم، مخاطبش فقط یک نفره. مثلاً یه دوست دارم خیلی آدم استرسی‌ایه. یادمه یه دفعه یه کتابی می‌خوندم که درباره استرس هم یه جمله‌ای نوشته بود. یهو یاد دوستم افتادم و رفتم اینستاگرام اون جمله رو استوری کردم. بیش‌تر خلاصه مدنظرم اون دوستم بود اون موقع».

جمع‌بندی مصاحبه‌های انجام شده درباره بررسی اثرات روانی کاربری از اینستاگرام / ۶۱

برخی از کاربران دیگر (خاصه افراد جنس مؤنث که کیس مآب‌تر از مردان هستند)، با سخن گفتن غیرمستقیم در استوری خودشان و تعقیب تحولات محتوای صفحه پسر مورد علاقه با صفحات فیک، آثار استوری‌های خویش را در عمل، مورد بررسی قرار می‌دهند.

جادوی تصویری اینستا

اخذ اطلاعات از طریق دیدن تصویر، ضمن جذاب‌تر بودن، به مراتب ساده‌تر و راحت‌تر از اخذ اطلاعات از طریق متن مکتوب یا شنیداری است، از این رو اینستا با اتخاذ تصمیم دال بر تصویر محور بودن، با توجه به ذات تن‌پرور غالب انسان‌ها، در عمل ویژگی بلامنازعی را در خود به نمایش نهاده است که این خصوصیت یکی از دلایل مهم برتری شبکه اجتماعی اینستاگرام نسبت به شبکه‌های اجتماعی دیگر شمرده می‌شود. پرنیان ۱۸ ساله و نرگس ۲۰ ساله در ارتباط با اهمیت تصویر محور بودن اینستا در مصاحبه‌های خود چنین بیان داشته‌اند:

«- قبلاً چه محتواهایی رو دنبال می‌کردی؟»

خب اینستاگرام مثل واتساپ و تلگرام نیست که یک فضای یک‌نواخت و روتین داشته باشه. اگه بخوام مثال بزنم برات، تلگرام و واتساپ مثل یک تلویزیون سفید و سیاه هستند، ولی اینستاگرام مثل یک تلویزیون رنگی هست! اینستاگرام خیلی متنوع و جالب و سرگرم کننده و هیجان انگیز هست! هم محتواهاش خیلی جذاب و متنوعه و هم کاربرهایی که داره خیلی متنوع و مختلف هستند. یعنی از هر قشر آدمی و از هر رده سنی توش هست و خب همین باعث می‌شه که مطالبش هم همیشه جدید و به روز و قابل توجه برای هر سنی باشه!

ولی تلگرام و واتساپ صرفاً یک پیام رسان هستند و امکانات دیگه اینستاگرام رو ندارند. تنها مزیت شون اینه که سرعت چت تو اینا خیلی بهتر از اینستاگرامه».

«- چی شد که از اینستاگرام خوشت اومد و خواستی نصبش کنی؟»

یه چیزی بود که همه داشتش و هی می‌گفتن یا دوستان می‌گفتن، آره فلان عکس رو گذاشتیم اینستاگرام یا این که همه‌ی آدمای معروف و خواننده‌ها هم اون جا پیج داشتن، بالاخره یه چیز فراگیر بود واسه همین منم می‌خواستم باشم تو اون برنامه.

- به جز فراگیری اینستا، خود نرم‌افزار چه چیزی داشت که برای همه جذاب بود؟

فکر می‌کنم مهم‌ترین امکانش همین محوریت عکس و فیلم باشه. چون همه چی تصویری و فکر می‌کنم به این خاطر باشه که این قدر طرفدار داره.

- الان در روز چه قدر توی اینستاگرام هستی؟

الآن ۵ ساعت حدوداً در روز.

- به نظرت این مدت، زمان زیادی نیست؟

چرا هست، ولی خب آدم نمی‌فهمه چه جوری می‌گذره دیگه».

جادوی فیلترهای اینستا

کاربران فضای مجای و خاصه شبکه اجتماعی تصویر محور اینستا، در برخورد مکرر با معیارهای زیباشناختی که مستقیم و غیرمستقیم در شبکه اجتماعی اینستا مطرح می‌شوند، رفته رفته اعتماد خویش به زیبایی چهره و جذابیت بدنی خود را از دست داده و می‌کوشند همپا با انبوهی از بلاگرها، اینفلوئنسرها، شاخ‌های مجازی و سلبریتی‌ها که داریم در اینستا عرض اندام می‌کنند، با توسل به مواردی مانند فتوشاپ، فیلترهای اینستا و جراحی‌های زیبایی، به استانداردهای زیبایی مطرح شده در اینستا دست یابند.

البته اگر چه اثر اعمال فیلتر بر روی تصاویر کاربران همچون جراحی زیبایی نیست، اما سهولت این مسأله سبب می‌شود، بسیاری از کاربران برای ارتقای جذابیت خویش در تصاویری که از خودشان تهیه می‌کنند، با استفاده از فیلترهای اینستا، در فضای مجازی خود را جذاب‌تر از آن چه در واقع هستند، نشان دهند.

مهرداد ۲۰ ساله، در شرح جادوی فیلترهای اینستا نیز خاطرنشان می‌سازد:

«می‌شه بگی چه جوری با دوست دخترت آشنا شدی؟»

تو اینستاگرام ریکوئست دادم بهش، اونم اکسپت کرد دیگه، کم کم هی استوری‌های هم رو ریپلای زدیم و سر صحبت باز شد. بعدشم که رل زدیم، ولی الان واقعاً پشیمونم.

- چرا؟

چون اصلاً خودش نبود، نه عکساش، نه رفتاراش.

- بیش‌تر توضیح می‌دی؟

جمع‌بندی مصاحبه‌های انجام شده درباره بررسی اثرات روانی کاربری از اینستاگرام / ۶۳

من قبل از این که دوست دخترم رو از نزدیک ببینمش، عکساش رو دیده بودم. درسته عکساش افکت داشتن، ولی فکر نمی‌کردم دیگه تا این حد با عکساش فرق داشته باشه، حتی رفتاراشم تو چت انگار خیلی کنترل شده و موجه بود، اما تو حضوری بعضی جاها از دستش در می‌رفت و خود واقعیش رو نشون می‌داد.

- خود واقعیش چه جوری بود؟

با این که سعی می‌کرد با اعتماد به نفس نشون بده، اصلاً اعتماد به نفس نداشت، وقتی خواستم با دوربین معمولی عکس بگیرم، انگار یه کابوس بود براش یا با فیلترهای اینستاگرام یا با اسنپ چت دوتایی عکس می‌گرفتم.

- تو قبلش متوجه این موضوع نشده بودی؟

شک کرده بودم، آخه حتی وقتی ویدیو کال می‌گرفتم، هم افکت می‌داشت، اما فکر نمی‌کردم قضیه این قدر عمیق باشه».

جادوی پسند (لایک)، اظهارنظر (کامنت) و دیده شدن (ویو)

اینستاگرام با تمهید مواردی مانند لایک، کامنت و ویو، در عمل امکان ارزیابی شدن (و البته ارزیابی کردن دیگران) را برای کاربران خویش فراهم آورده است و کاربران با بارگذاری هر محتوایی، در ذهن کنجکاو خویش با این سوال مواجه می‌گردند که ارزیابی محتوای من (و به نوعی خود من)، در نزد دیگران چه گونه بوده است و من در رقابت با دیگران در چه موضع و مقامی قرار دارم.

موارد اخیر درگیری ذهنی گسترده‌ای را در کاربران رقم زده و آنان را با خود، دیگران و اینستا درگیر می‌کند.

آلاله ۲۳ ساله، در قسمتی از مصاحبه‌اش در همین ارتباط بیان می‌داشت:

«- آلاله جان کی تو اینستا دچار هیجان می‌شی؟

آره. وقتی دایرکت‌هام که بالا می‌ره (باخنده).

- یعنی در واقع وقتی یه توجهی می‌گیری؟

بله، دایرکت و کامنت‌هایی که دریافت می‌کنم، باعث هیجانم می‌شه، مثلاً بینم دایرکت و کامنت‌هام یه تعداد زیادی، مثلاً بیش‌تر از ۱۰ تا، رفته بالا و از یه استوری من خوش شون اومده، دچار هیجان خیلی زیادی می‌شم.

- بعد اون هیجان چه مدت با شما می‌مونه؟

هووووم، خیلی متغیره، نمی دونم واقعاً.

- این هیجان تو رو می بره به سمت همون ارتقاء و رشد یا نه می بره به سمت اعتماد به نفس کاذب

که مدت زمانش هم خیلی کوتاهه؟

حرف خیلی خوبی زدین، اعتماد به نفس کاذب! راستش رو بخوای بعضی وقتا دچارش می شم. یهو مثلاً دیدم طرف خوشش اومده، دوباره می رم به استوری دیگه می دارم. ولی بعضی موقع ها هم آگاهم از هیجانم که کنترلش کنم و دواى کنترلش هم اینه که من معمولاً برای کنترل هیجان خودم می رقصم. همون موقع که هیجان زده هستم از یک موضوعی و نمی دونم که اون لحظه باید چه کار کنم و در واقع همون محور هیجان رو داره و هیجان مثبتیه می خوام کنترلش کنم. بیش تر موقع ها می رم توی اتاقم و با موزیک هایی که خودم دوست دارم، شروع می کنم به رقصی که خودم دوست دارم و این هیجان که اومد، پایین دوباره می رم سمت گوشی، چون اگه همون لحظه سرگوشی باشم به قول تو، دچار اعتماد به نفس کاذب می شم و ممکنه به استوری بذارم که از نظر مخاطبم جالب نباشه».

آلاله ۲۳ ساله، در مصاحبه خویش گزارش می دهد، وی ۴ سال است که یوگا کار می کند و در آستانه اخذ مدرک مربیگری یوگا است.

آلاله در بیانات خودش بارها از خود کنترلی خویش بر خودش یاد کرده است. وی بیان می دارد، یوگا به او آموخته است که آدم باید واقعیت وجودی خود را هر چه هست، بپذیرد. بنابراین ظاهر خودش را پذیرفته است. به همین ترتیب آلاله از افزایش کنترل خویش بر خودش یاد کرده، آن را نتیجه پرداختن به یوگا می داند.

اما با وجود تمام خود کنترلی ها و نقدهایی که آلاله از آن یاد می کند، آلاله گزارش می کند وقتی افراد بیش تری به دایرکت وی آمده یا برای وی اظهار نظر (کامنت) بگذارند، دچار هیجان می شود و از شدت هیجان، به رقص در می آید و احتمالاً دچار افزایش اعتماد به نفس کاذب می گردد.

آنچه آلاله از آن یاد می کند و تنها با ۱۰ مورد افزایش پیام، به شور و وجد و هیجان در می آید، در تعارض با خود آگاهی و خود کنترلی است که وی بارها در مصاحبه اش از آن یاد می کند.

اینستاگرام با احصای فالورها، فالوینگ ها، ویوها، کامنت ها، دایرکت ها و مانند آن ها، در عمل عرصه رقابت پنهانی را در سطح مخاطبان و کاربران خویش پدید آورده است که گریز از آن دشوار می نماید و افرادی نظیر آلاله هم در این عرصه، با وجود خود کنترلی نسبی که از آن برخوردارند، وارد جریان بازی اینستا شده و بازی می خورند.

جمع‌بندی مصاحبه‌های انجام شده درباره بررسی اثرات روانی کاربری از اینستاگرام / ۶۵

ستاره ۱۹ ساله، به شکل مشابهی در مصاحبه‌اش از درگیری‌های ذهنی که مسئله لایک و کامنت برای وی پدید آورده اند، یاد می‌کند:

ستاره در مصاحبه خویش خاطرنشان می‌سازد که وی در آغاز کاربری خویش از اینستا، صفحه‌ای خصوصی داشته است، اما با ترغیب دوستان و تمایل به تجربه یک صفحه عمومی، صفحه خودش را از بسته به باز تغییر داده است.

ستاره گزارش می‌دهد با عمومی شدن صفحه‌اش، احتیاج به دیده شدن در او فزونی گرفته است و بیان می‌دارد، اصولاً صفحات عمومی اینستا، اعتیاد به دیدن شدن را به همراه دارند. ستاره تأکید می‌کند، وی برای عکس گرفتن، با وجود الهام گرفتن از استایلیست‌ها در مورد ژست‌های عکس گرفتن، سر این که چه لباسی پوشیده باشد و چه ژستی گرفته باشد، ذهنش به شدت درگیر می‌شده است.

مضاف بر این، وی خاطرنشان می‌سازد، در ابتدا فکر می‌کرد برای دل خودش در صفحه‌اش عکس می‌گذارد، اما بعد احساس کرده بود که تعداد لایک عکس‌ها، برایش مهم هستند و همین مسئله هم بر میزان درگیری ذهنی وی افزوده بود.

ستاره در ادامه گزارش می‌دهد، با وجود آن که وی با استفاده از گزینه «علاقه‌مند به این مباحث نیستم»، سعی در کنترل اکسپلور اینستایش کرده است، اما باز هم دیدن مطالب مختلف اکسپلور، اسباب پرش ذهنی او را فراهم آورده و در تمرکز وی اختلال زیادی پدید آورده اند.

ستاره برای نجات خویش از درگیری‌های ذهنی، بیان می‌دارد که ۴ سال پس از کاربری از اینستا کوشیده است مثلاً برای یک عکس گرفتن، ۱۰ عکس از خودش نگیرد تا یکی از آن‌ها را انتخاب کرده و در صفحه‌اش بگذارد، اما این راهکار و راهکار خصوصی کردن صفحه‌اش باز در آرامش یافتن ذهنی وی مؤثر واقع نیامده است و سرانجام وی با ترک اینستا، به زعم خویش به دوران جاهلیت خود پایان داده است.

نرگس و پریچهر ۲۰ ساله نیز از اهمیت لایک و ویو در زندگی خویش یاد کرده، مهرداد ۲۰ ساله هم به تأیید جادوی لایک اینستا در نسل بزرگ‌تر و خانواده‌اش می‌پردازد:

«بعد از این که عکسی رو گذاشتی، برات مهمه که لایک‌هاش یا کامنت‌هاش چه قدر باشه؟ آره مگه می‌شه مهم نباشه؟ گذاشتیم که بقیه ببینن، وگرنه تو گالری خود گوشیم که بود همین طوری».

«در حال حاضر فرقی هم در علاقه به دیده شدن در شما به وجود اومده؟»

آره. فرقش با الان اینه که دیگه برای سرگرمی نمی‌رم لایو، کارهای دیگه‌ای هم می‌کنم. با دوستانم می‌رم بیرون، مهمونی می‌رم، قبلاً این کارها رو نمی‌کردم. دیگه خیلی وقتش رو ندارم. هم این که اگر الان برم لایو دیگه اون تعداد نیستن و فقط دوستا و آشناهای خودم هستن و این که دیگه هم نظر دیگران برام مهم نیست و مهم اینه که خودم می‌دونم دارم چه کار می‌کنم و می‌دونم دارم چه راهی رو می‌رم.

- تعداد افرادی که در لایو شرکت می‌کردند برات مهم بود؟

بله، هر چی بیش‌تر بودند حس بهتری داشتم، انگار معروفی.

- شهرت و معروف بودن رو دوست داری؟

امم آره، اون زمان دوست داشتم».

«هر مناسبتی می‌شه، حتی توی خانواده‌ی خودمم، این جوریه که حتماً باید عکس مناسب پست و استوری کردن تو اینستاگرام گرفته بشه، حالا فرقی نداره تولده، عیده یا هر چی و مسخره هست که دو ساعت از دورهمی به گرفتن ژست‌های الکی و عکس گرفتن بگذره به جای گفتن و خندیدن، انگار همه زندگی‌شون شده تعداد لایک».

جادوی پنهان (هاید) کردن

برخی از مطالعات انجام شده در محیط ایران حکایت از گسست نسلی پدید آمده در نسل‌های جوان و بزرگ‌سال انقلاب دارد (منطقی، ۱۳۸۴). نسل‌های جوان با نفی و زیر سوال بردن بسیاری از ارزش‌های فردی، اجتماعی، فرهنگی، عقیدتی و سیاسی اولیایشان، از جهت‌گیری‌های متفاوت خودشان یاد می‌کنند.

برخی از دختران و پسران دانش‌آموز یا دانشجوی شرکت‌کننده در پژوهش، در مصاحبه‌های خودشان خاطرنشان ساخته‌اند، میزان تعارض فکری آنان با اولیایشان به قدری عمیق است که آنان منویات ذهنی خودشان را در برابر اولیا (مواردی نظیر علاقه به تتو کردن، تمایل به مهاجرت از کشور، ازدواج نکردن، گرایش‌های هم‌جنس‌گرایانه) افشا نمی‌کنند و به دنبال آن هستند که در موقع مقتضی، به تحقق آنچه پذیرفته‌اند، دست بزنند اقدام اخیر در عمل هویت دوپاره شده‌ای را در بسیاری از کاربران جوان پدید آورده است که در نزد خانواده و دوستانشان، سراپا متفاوت عمل می‌کنند.

اینستاگرام با تمهید امکان پنهان (هاید) کردن، به یاری نوجوانان و جوانان آمده، آنان را در دوپارگی هویتشان کمک می‌کند و این کاربران با پنهان کردن محتویات پست‌ها و استوری‌هایشان

جمع‌بندی مصاحبه‌های انجام شده درباره بررسی اثرات روانی کاربری از اینستاگرام / ۶۷

از اولیا و فامیل، در عمل امکان دور زدن اولیای خودشان را به دست می‌آورند. لاله ۲۰ ساله در مصاحبه خودش در بیان نمونه‌ای از این موارد می‌گوید:

«خانواده‌ات از اون اول خبر داشتن که اینستاگرام نصب کردی؟

نه. اگر می‌گفتم اجازه نمی‌دادن. حتی چون بعضی وقتا چک می‌کردن گوشیم رو هاید (مخفی) کرده بودم برنامه‌اش رو».

جادوی دوستان نزدیک (کلوزفرندز)

جادوی انتخاب دوستان نزدیک و صمیمی (کلوزفرندز) در عمل به کاربر این امکان را می‌دهد که با سطح بندی افراد تعقیب کننده، اطلاعات موردنظر خودش را در دسترس آنان قرار دهد و در حالی که دوستان صمیمی از همه اطلاعات وی برخوردار و بهره‌مند می‌گردند، سایر تعقیب کنندگان تنها به بخشی از اطلاعات کاربر دسترسی داشته باشند.

جادوی باز یا بسته بودن صفحه و اظهارنظرها (کامنت‌ها)، واجد این جذابیت هست که بسته به نظر فرد، صفحه وی خصوصی یا عمومی باشد که در مورد نخست فقط افرادی که مجوز تعقیب صفحه فرد را دریافت داشته اند، به اطلاعات صفحه وی دسترسی خواهند داشت. به همین ترتیب امکان باز گذاشتن یا مسدود کردن اظهارنظر هواداران و مخاطبان بر میزان جذابیت اینستا در اذهان کاربران می‌افزاید.

فریای ۲۰ ساله و رؤیای ۲۲ ساله، در مصاحبه‌های خودشان در همین ارتباط چنین بیان داشته اند:

«به نظرت اینستاگرام هم مثل جامعه واقعی می‌مونه؟

بین کلاً ما توی هر جامعه‌ای که قرار می‌گیریم، مثل مدرسه و دانشگاه و حتی وقتی که می‌ریم کتابفروشی یا تو رستوران که می‌خواهیم غذا بخوریم هم‌نشینی که کنارمون هستن، توی دسته‌ی مشخصی قرار می‌گیرن، مثلاً اون‌ی که اومده کتابفروشی می‌خواد کتاب بخره یا اون‌ی که تو مدرسه باهامونه و هم رشته‌ای ما هست، ولی خوبی اینستاگرام اینه که من می‌تونم انتخاب بکنم کی رو توی زندگیم راه بدم، از مطالب کی استفاده کنم و کدوم رو انتخاب نکنم».

«دوست‌های خودت چه عکس‌هایی از خودتون پست می‌کنن؟

هر جا می‌رن یا هر چی می‌خورن رو استوری و پست می‌کنن.

- مسایل شخصی چه طور؟

بستگی داره، بعضیا براشون مهم نیست، خیلی راحت عکسای لختی یا با دوست پسرashون رو شیر می‌کنن، عکسایی که مثلاً تو آتلیه انداختن، ولی یه عده هم این‌ها رو فقط تو کلوز فرندزشون می‌گذارن».

جادوی باز یا بسته (عمومی یا خصوصی - پابلیک یا پرایوت-) بودن صفحه کاربران اینستا از این امکان برخوردارند که صفحه خودشان را باز یا بسته انتخاب کنند. صفحات باز صفحاتی هستند که به امید پسند شدن و لایک گرفتن، امکان دسترسی همه افراد به صفحه را پذیرفته اند، اما صفحات بسته یا خصوصی صفحاتی هستند که تنها افرادی که مورد پذیرش کاربر قرار گرفته اند، می‌توانند به محتویات صفحه وی دسترسی داشته باشند. بالطبع در شرایط اخیر از آنجا که تعداد مخاطبان صفحات خصوصی کم‌تر هستند، لایک و پسند کم‌تری متوجه صاحب صفحه می‌شود، اما در برابر این افراد از اظهارنظرهای توهین‌آمیز که در سطح فضای مجازی زیاد وجود دارد، تا حدود زیادی راحت هستند.

نرگس ۲۰ ساله در بیاناتش به مسأله اخیر به قرار زیر اشاره داشته است:

«- چرا به نظرت بعضی از افراد دوست دارن که مشهور باشند؟

نمی‌دونم، شخصیت‌شون این جوریه دیگه، دوست دارن دیده بشن.

- شما هم دوست دارید دیده بشید، چون گفتید پست‌هایی که می‌گذارم، برای اینه که بقیه ببینن،

درسته؟

آره، کی بدش میاد در نظرها باشه؟ منم دوست دارم نظرات مثبت بگیرم و دیده بشم، ولی دیگه بعضیا بیش از حد این علاقه رو دارن. من خودم پیجم پرایوته، یه سری دوستا و آشناها رو قبول کردم فقط، ولی اونا پیجاشون رو باز می‌گذارن هر کس و ناکسی دیگه میاد می‌بینه و نظر می‌ده و البته مزاحم هم زیاد دارن».

ارتقای اعتماد به نفس کاذب

در فضای عمومی اینستا، میزان لایک، کامنت و ویو به نوعی معرف و بیانگر اعتبار اجتماعی افراد تلقی می‌شود و در این میان افرادی که محتوای بارگذاری شده آنان از لایک، کامنت و ویوی بیش‌تری برخوردار باشد، احساس اعتبار اجتماعی و اعتماد به نفس بیش‌تری در خود می‌کنند. در این میان اگر چه برخی از کاربران مصرانه از دوستان‌شان می‌خواهند تا برای پست‌های آن‌ها لایک و کامنت بگذارند، اما برخی برای حصول سریع‌تر به نتیجه، دست به خرید لایک می‌زنند و از آنجا که وجود لایک زیاد و کامنت کم، فرض خرید لایک را به ذهن مخاطبان تداعی می‌کند، بنابراین

ضرورت خرید کامنت نیز پیش می‌آید که برخی با خرید کامنت سعی می‌کنند، مشکل اخیر را مرتفع کرده، لایک‌های قلابی خود را موجه نشان بدهند.

نرگس ۲۰ ساله، در اظهارنظری در همین ارتباط بیان می‌دارد:

«- یه عکسی مثلاً لایکش پایین باشه چه اتفاقی می‌افته یا مثلاً لایکش بره بالا؟ اتفاق خاصی نمی‌افته اون احساسی که به آدم دست می‌ده، تفاوت می‌کنه.

- یعنی چه جور احساسی؟

خب وقتی تعداد لایک پایین باشه، پیش خودت می‌گی حتماً بد افتادم، خوب نبودم تو عکس یا جایی که رفتم بد بوده. این جور فکرای می‌اد تو ذهنم، ولی اگه لایک بالا باشه، اصلاً اعتماد به نفسم می‌ره بالا.

- دوست‌های خودت هم همین حس رو دارن؟

بعضیا آره، بعضیا نه.

- اون‌هایی که می‌گی نه، نظرشون راجع به این لایک و کامنت چیه؟

خب بعضیا کلاً می‌خوان شاخ باشن و شاخ به نظر بیان، می‌رن یه عالمه فالور فیک و لایک فیک می‌خرن که مثلاً خیلی معروف و مهم ان».

جادوی صفحات تقلبی (فیک)

برخی از کاربران برای ممانعت از افشای منویات درونی خودشان، مایل هستند که به شکل ناشناسی در فضای مجازی دست به فعالیت بزنند.

کاربران دیگری هم هستند که جهت پرهیز از مورد قضاوت دیگران قرار گرفتن، مایل به افشای هویت واقعی‌شان نیستند. برخی از کاربران هم برای کنجکاوی در زندگی دیگران، مایل به سرک کشیدن در صفحات کاربران دیگر هستند، اما مایل به طرح هویت خودشان نیستند.

امکان عمل تهیه صفحات قلابی (فیک)، امکان مناسبی را در دسترس کاربران اینستا قرار می‌دهد تا در عین داشتن صفحه یا صفحاتی با نام اصلی خودشان یک یا چند صفحه فیک نیز با نام‌های غیرواقعی تهیه کنند و در جریان کاربری از این صفحات فیک، مانع افشای منویات ذهنی خویش شده یا دست به سانسور اطلاعات شخصی خود بزنند.

نرگس ۲۰ ساله، در مصاحبه‌اش کاربرد صفحه فیک را پنهان ماندن هویت فرد و آزادی وی در پرخاش و اهانت به دیگران می‌داند. سولماز ۱۷ ساله هم صفحه فیک را در نتیجه کنجکاوی هرز رفته

کاربر معرفی کرده و در نهایت مبنای ۲۵ ساله، ترس از قضاوت شدن را عامل استقبال از صفحات قلبی و فیک معرفی می‌کند:

«به نظرت چرا اظهار نظرهای توهین‌آمیز در اینستا زیاده؟»

بالاخره تو جامعه همه جور آدمی هست، آدم بی‌شخصیت و باشخصیت، حالا دیگه تو اینستا هم نمود پیدا می‌کنه و دیده می‌شه.

– به نظرت چرا این قدر فحاشی در اینستا به نسبت چیزی که در جامعه می‌بینیم، زیاد هست؟
من فکر نمی‌کنم حالا خیلی نسبت به جامعه زیادتر باشه، همون افراد دیگه، فردی از خارج نیومده که فحش بده، یکی بوده تو همین کشور، ولی خب چون کسی نمی‌بینتشون یا با پیج فیک میان که کلاً شناسایی نشن، واسه همین خیالشون از عواقب فحاشی راحت دیگه، تو جامعه یکی اگه فحش بده که همون لحظه مردم جوابش رو می‌دن».

«– چندتا پیج در اینستا داری؟»

من سه تا پیج دارم.

– چرا سه تا پیج؟

به خاطر این که یک پیج مال فامیلای مامانم، یک پیج مال فامیلای بابامه، یک پیج دیگه هم دارم که فیکه.

– چرا برای فامیلای مامان و بابات پیج جداگونه داری؟

چون مامان و بابای من جدا شدن و من عکس‌هایی که با خانواده مامانم می‌گیرم با خانواده بابام فرق داره.

– حالا چرا پیج فیک (غیر واقعی و ساختگی) داری؟

راستش برای فوضولی کردن.

– خب منظورت اینه که افراد خاصی رو با پیج فیک دنبال می‌کنی؟

تقریباً پیج‌هایی که دوست ندارم مامان یا بابام بفهمن که من اونا رو فالو (دنبال کردن) دارم.

– تا حالا ازت پرسیدن که پیج دیگه‌ای داری یا نه؟

چرا، ولی دروغ گفتم بهشون».

«– فقط همین یه پیج رو داری؟»

نه، راستش یه پیج فیک دیگه هم دارم.

– کاربردش برات چیه؟

جمع‌بندی مصاحبه‌های انجام شده درباره بررسی اثرات روانی کاربری از اینستاگرام / ۷۱

خب بعضی وقتا دوس دارم یکی رو فالو داشته باشم و اتفاقات روزمره‌اش رو ببینم، ولی خودش ندونه که من فالوش کردم.

- اگه بدون چي مي شه؟

خب (مي خندد) پررو مي شه. چون بعضي آدم‌ها فكر مي كنن اگه تو اينستاگرام فالوشون مي كني، ديگه عاشق شون شدي.

- استفاده‌ي ديگه‌اي از پيچ فيكت نمي كني؟

چرا، خب توي اينستاگرام فالورات مي تونن ببينن كه تو چه پيچايي رو فالو كردي، منم پيچايي كه دوس ندارم ببينن رو با پيچ فيكم فالو مي كنم.

- مي شه مثال بزني؟

آره مثلاً پيچايي كه در مورد مسايل جنسي آگاهي مي دن.

- خوب آگاهي دادن كه مشكلي نداره؟

آره، ولي خب تو فرهنگ ما هنوز صحبت در مورد اين جور مسايل خيلي جا نيفتاده، منم اين جوري راحت ترم».

جادوي مسدود (بلاك) كردن

مسدود (بلاك) كردن، يكي از امكاناتي است كه اينستاگرام در اختيار کاربرانش قرار داده است. کاربران مي توانند به هر دليلي، ارتباط ديگران را با خودشان در فضاي اينستاگرام قطع كنند. ستاره ۱۹ ساله، از امكان مسدود و بلاك كردن براي قطع رابطه با دوست پسرش ياد كرده است:

«خوب با اون دوست‌هاي پسر از طريق اينستا آشنا شدي؟

تو واقعيت آشنا شدم با بعضي‌ها، ولي دوتا از دوستانم مجازي بودن بعد يه سري اتفاقاً افتاد كه باعث شد ديگه مجازي با كسي دوست نشم. تعريف كنم؟

- اگر راحتي آره، بله لطفاً.

يكي بود باهاش حرف مي زدم، رفتار به ظاهر نرمالي داشت. ولي بعدش يه روز داشتم حرف مي زدم، حرفاي عجيب مي زد. بعد فرداش اعتراف كرد كه ماري جوانا مصرف كرده بود.

- هم سن خودت بود؟

آره.

- مي توني حرفاي عجيبش رو هم بگي؟

یادم نیست. فکر کنم می‌گفت. من رو کشتن بعد تو بیا نجاتم بده دیگه، من فقط تو رو دارم بعد من پوکر^۱ (حالت چهره بدون لبخند و انتقال حس) بودم راستش (می‌خندد).

- حضوری دیده بودیش؟

آره.

- اون روز فقط حرف زد و رفتار عجیبی نداشت؟

نه خدا رو شکر فقط حرف زد و بعد از هم جدا شدیم.

- بعد تو چه کار کردی؟

رابطه رو قطع کردم. از وقتی بهم گفت، دیگه جوابش رو ندادم.

- بعدش اذیت نکرد دیگه؟

نه. بلاکش کردم.

نرگس ۲۰ ساله و آلاله ۲۳ ساله، از امکان مسدود کردن در هنگام ایجاد مزاحمت برای دیگران یا ایجاد مزاحمت دیگران برای خودشان یاد کرده اند:

«- برای دوست‌های خودت هم این جور مزاحمت‌ها پیش میاد؟

آره زیاد، می‌گم که فقط بینن دختری، میان دیگه.

- دوست‌های خودت جوابشون رو هم می‌دن؟

معمولاً نه. مگه این که دور هم باشیم، بخوایم بخندیم، بهشون جواب می‌دیم و مسخره‌شون می‌کنیم و

بعدش هم بلاک می‌کنیم».

- شده مزاحمت‌هایی هم برای تو توی اینستا پیش بیاد؟

مزاحمت (فکر می‌کند)، ببین خوب من خودم از اینا نیستم که سریع خودم رو نسبت به یه موضوعی شل کنم و به قول معروف و ابدم، این جوری نیستم. توی این موارد خیلی سفت هستم ولی خوب، بله بوده، مواردی که بیان دایرکت و اینا، خب خودت تشخیص می‌دی دیگه که فردی که بخواد سوال سالم ازت پرسه یا کسی که بخواد داستان داشته باشه، خودت داری تو جامعه زندگی می‌کنی و متوجه می‌شی.

- چه واکنشی داری؟

سریع بلاک.

- حس تغییر نمی‌کنه به اینستا یا خودت؟ ذهنت درگیر نمی‌شه؟

بین انقدر زیاده این چیزا که آدم عادت می‌کنه، سریع تکلیف‌شون معلوم می‌شه و تمام.

- یعنی تاحالا نشده برات بحرانی پیش بیاد؟

نه، بحرانی پیش نیومده که حالا اتفاقی بیفته یا بیان حرفی بزنی، ولی در حد این که بخوان بیان سر حرف رو باز کنن و دیگه پسر خاله بشن سریع، آره بوده که من سریع آنفالو کردم یا به محض این که حدس زدم چیزی هست، بلاکش کردم.

سرانجام نرگس ۲۰ ساله از مقوله بلاک شدن توسط فروشنده‌گانی که با استفاده از دشواری ردگیری افراد در فضای مجازی در صدد سوءاستفاده از مشتریان خود برمی‌آیند، یاد کرده است: «... یکیش همین دوست خودم، یه چیزی سفارش داد، دیگه اصلاً خبری از سفارشش نشد که نشد. تازه اون پیج زد بلاکش

کرد، واسه همین باید آدم دقت کنه از چه پیجی می‌خره که مطمئن باشه».

جادوی گزارش دادن (ریپورت)

اینستاگرام برای ارتقای امنیت شبکه اجتماعی خویش، امکان گزارش دادن تخطی افراد خاطی را در نظر گرفته است، تا اگر کاربری با مورد خلاف قانونی مواجه شد، با گزارش آن به اینستا، امکان ردگیری فرد خاطی و حذف احتمالی وی از اینستا را فراهم آورد.

مه‌لقای ۱۷ ساله از گزارش صفحات سخیف در مصاحبه خودش یاد کرده است. مبینای ۲۵ ساله هم از گزارش یک فرد مبتذل به اینستا طی حرف‌هایش یاد کرده است:

«- گفتم بعضی پیج‌ها کسای که زیاد عمل کرده باشن رو مسخره می‌کنن؟

آره، میان می‌گن اینا انگل و دلچک مجازی هستن، بیاین ریپورت‌شون کنیم و اینا، هیچ هنری ندارن جز عمل کردن و از همین چیزا، با هشتگ احمق‌ها را معروف نکنیم.

- تاحالا شده توی اینستاگرام پست‌هایی ببینی که نژادپرستانه باشه؟

آره، ولی همه بیش‌تر ریپورت می‌کنن.

- شما هم ریپورت کردی؟

راستش من حوصله ندارم، می‌زنم رد می‌کنم، باید هی چندتا مرحله رفت و اینا، من نمی‌کنم، ولی یه بار دوستم پیجش باز بود، عکسای خودش رو گذاشته بود، بعداً یه نفر دیگه اومده بود با عکسای این یه پیج دیگه زده بود، بعد استوری گذاشت، من اون موقع رفتم ریپورت کردم، ولی طولانی یه کم دیگه».

«- در مورد پیج ساشا سبحانی چه طور؟»

واقعاً می‌خوام سر به تن این آدم نباشه، هیچ بویی از اخلاق و شرم و حیا نبرده بود، این آدم لایو می‌داشت با دخترای مردم می‌گفت، برام برقصید، بعد اگه از رقص شون خوشش نمی‌اومد، لایو رو قطع می‌کرد، می‌رفت سراغ نفر بعدی، یه عکسای خیلی زشتی هم از دخترا می‌داشت تو پیجش، البته من همون اول هم بلاکش کردم، هم ریپورت، بعد یه مدت هم مردم این قدر ریپورتش کردن که پیجش بسته شد کلاً».

اما لازم به ذکر است که برخی با سوءاستفاده از امکان گزارش، در صدد حذف فرد یا افرادی از فضای اینستا برمی‌آیند که با آنان خرده حساب داشته و به این ترتیب دنبال تسویه حساب ناجوانمردانه‌ای با طرف یا طرفین خود برمی‌آیند.

امکان مطرح شدن یک شبه در اینستا

اینستا به سبب حضور اقشار مختلفی که از نوجوان و جوان و میان‌سال و حتی پیر در آن وجود دارد، فضایی عمومی است و بیش‌تر از آن که واجد جنبه‌های آکادمیک و علمی باشد، از جنبه‌های عاطفی و هیجانی برخوردار و بهره‌مند است. در فضای اخیر، به سادگی ممکن است افرادی به سبب بیان حرف و کلام غیرمعمولی یا انجام رفتاری غیرمتعارفی، به سادگی مورد توجه افرادی قرار گیرند که در اینستا بیش‌تر دنبال ابعاد هیجانی و تفریحی هستند. به عنوان مثال، وقتی کودکی از تکه کلام «کچلیک» سود می‌برد، به سبب همین مسأله در فضای جامعه و اینستا مطرح شد و یا وقتی دختری ترک زبان، بیان داشت: «اگر عشق (عشق) ماشین نبود، سنگ گبری (قبری) هم نبود»، صفحه وی با هجوم انبوهی از افراد کنجکاو مواجه شد و به این ترتیب فالورهای وی بالا رفت.

مه‌لقای ۱۷ ساله و یاسمن ۲۱ ساله هم در مصاحبه‌های خود با اشاره به مواردی مشابه، از احتمال طرح یک شبه افراد معمولی و بسیار عادی در فضای اینستا یاد کرده‌اند که همین مسأله به سهم خود، گرمی‌بخش وجود بسیاری از کاربران خواهد شد که شاید آنان نیز بدون داشتن علم و فضل و هنر خاصی، بتوانند با ترفندی یک شبه، شبیه دیگران، در فضای اینستا مطرح شوند و با مطرح شدن و افزایش فالورهای آنان، پول تبلیغات صفحه‌شان، آن‌ها را به ثروت و مکنّت برساند:

«- بعضی وقت‌ها توی اینستاگرام راجع به مطالبی خیلی پست گذاشته می‌شه، مثلاً یک مدت راجع به دختری که قمه کشیده بود، اون رو دیدی؟

آره، هلیا رو می‌گین.

- خوب نظرت راجع بهش چی هست؟

جمع‌بندی مصاحبه‌های انجام شده درباره بررسی اثرات روانی کاربری از اینستاگرام / ۷۵

یه اشتباهی کرد، ولی فکر کنم بیش‌تر می‌خواست معروف بشه، الآن توی اینستاگرام پیج داره، خیلی فالور داره، تازه براش فن پیج زدن بعد این ماجرا، یه روزه تونست معروف بشه.

- به نظرت این جواری معروف شدن خوب هست؟

بد نیست».



«... یکی از بدی‌های اینستاگرام به نظرم، همین معروف شدن یه شبه‌ی آدماست. گاهی هم اصلاً معروف شدنشون با همین خبرا هست. خیلی از مواقع، یه سری‌ها به نظرم اصلاً از این فرصت استفاده می‌کنن که فالورهاشون رو زیاد کنن.

- می‌شه بیش‌تر توضیح بدی؟

گذشته از اون چیزی که گفتم، بذار یه مدل دیگه‌اش رو برات بگم. یه پیجی بود که طرف بیوتی بلاگر بود. از اینایی که آرایش می‌کنن و کارای مختلف این تیپی انجام می‌دن. یادمه یه دفعه یه آهنگی رو خوند که توی این آهنگه یه کلمه رو اشتباه تلفظ کرد. اگه اشتباه نکنم think، به معنیه فکر کردن بود، که این بلاگره اینو، tink خوند و بعد این پست خیلی وایرال شد و یه جورایی چون حالت سوتی دادن داشت، خیلی از آدم‌ها به خاطر تمسخر کردن بیش‌تر داخل پیجش شدن و یهو یه عالمه افزایش فالورش اضافه شد.

- این معروف شدن یک شبه، فکر می‌کنی چه اثری روی آدم‌ها می‌تونه بگذاره؟

واقعاً نابودی گاهی. این که همه فکر می‌کنن بدون هیچ کاری، می‌تونن کلی طرفدار جمع کنن».

مجموعه آن چه از آن ذیل عنوان گرداب یا جادوی اینستا یاد شد، کاهش خودکنترلی کاربران را در پی دارد و همان گونه که با کاهش نظام ایمنی بدن، مقاومت بدن آدمی در برابر بیماری‌های مختلف، کاهش می‌یابد، با کاستی گرفتن و کاهش خودکنترلی کاربران، مقاومت و تاب‌آوری روانی آنان در برابر فشارهای روانی مختلفی که در اطراف و اکناف آن‌ها وجود دارند، به میزان زیادی کاهش خواهد یافت.

ارضای تنوع طلبی افراد

جنس مؤنث و مذکر از تفاوت‌های زیادی با یکدیگر برخوردارند که یکی از این تفاوت‌ها، تفاوت در تنوع‌طلبی آنان است. تنوع‌طلبی زنان در البسه، زیور آلات و وسایل خانه است، در حالی که یک مرد، شاید بدون آن که کم‌ترین احساس ناراحتی را داشته باشد، چند سال از یک لباس استفاده کند. تنوع‌طلبی مردان به جای تمرکز روی البسه و پوشاک، بیش‌تر روی مسایل جنسی و فنی (نظیر تنوع طلبی در تلفن همراه، ماشین و مانند آن) متمرکز است (منطقی، ۱۳۹۰).

تا پیش از سایه گستر شدن فضای مجازی، پاساژگردی به مثابه یکی از تفریح‌های مورد علاقه دختران و زنان به شمار می‌آمد، همان گونه که ایجاد مزاحمت و متلک گفتن به خانم‌ها در خیابان‌ها، یکی از تفریحات سرگرم کننده پسران و مردان هوسباز به شمار می‌آمد.

اینستا اگر چه با عرضه محتوای هرزه‌نگار چشم مردان هوسباز را به خود معطوف کرده بود، با یافتن بعد تجاری و پر شدن آن از فروشگاه‌های اینترنتی، خلاء پاسخ به تنوع‌طلبی جنس مؤنث را نیز پر کرد و با رقم زدن هاپرمارکتی بین قاره‌ای و جهانی، در عمل انبوهی از پوشش‌ها، زیورآلات و وسایل خانه را در برابر زنان به نمایش نهاد.

اظهارنظرهای فرشته ۲۰ ساله، یاسمن ۲۱ ساله و احسان ۱۵ ساله، هر یک به سهم خود حکایت از ارضای نسبی تنوع‌طلبی مصاحبه شوندگان خویش دارد:

«اینستاگرام یه دنیای جدیدیه که اگه بخوای بمونی توی خونه، انگار که یه دور کل دنیا و جامعه رو زدی و برگشتی. در واقع انگار بدون این که بری خارج از خونه توی اجتماعی».

«-الآن چه جور پیج‌هایی رو دنبال می‌کنی؟»

الآن اکثراً فروش‌های آنلاین رو خیلی پیگیری می‌کنم. خیلی برای من این فروش‌های آنلاین کارایی دارن. الآن یه مدته که تقریباً خیلی از پیج‌های آشناها رو آنفالو کردم. البته اینم بگم‌ها، هنوز

جمع‌بندی مصاحبه‌های انجام شده درباره بررسی اثرات روانی کاربری از اینستاگرام / ۷۷

پیج دوست و آشنا رو هم فالو دارم، اما خب کم‌تر. به خاطر این که از ۸ سال پیش تاحالا تعداد کسانی که فالو می‌کنم، این قدر زیاد شدن که دیگه نمی‌رسم پست‌های همه‌شون رو کامل و دقیق ببینم. الان اکثراً فروش‌های آنلاین رو بیش‌تر نگاه می‌کنم و خیلی هم دوس‌شون دارم.

- گفتی فروش‌های آنلاین کارایی دارن، می‌شه بیش‌تر در موردش بگی؟

بین تو اینستاگرام خیلی از جنس‌ها رو می‌شه قشنگ با قیمت مناسب‌تر بگیری. بعدش، یه چیز خیلی خوب هم اینه که وقتی یه پیج رو از یه جنس فروش آنلاین دنبال می‌کنی، برات کلی پیشنهادای دیگه از پیج‌های مشابه میاره و خیلی متنوع هست دیگه.

این رو هم بگم البته چون مرجوعی داره، من که خیلی تنبلم توی بیرون رفتن، برام نسبت به خرید حضوری خیلی آسون‌تره. اینستا رو قشنگ باز می‌کنم و توش می‌گردم. عین فروشگاه می‌مونه دیگه. خصوصاً الان که واقعاً پیج‌های فروش خیلی خیلی زیاد شدن و خیلی هم تنوع دارن».

«- خوب به طور کلی اون اوایل چه پیج‌هایی رو فالو می‌کردی؟

اوایل کسی رو در واقع فالو نمی‌کردم اصلاً، فقط می‌رفتم توی پست‌ها، رندوم پیشنهادی توی اینستاگرام و چیزای مختلف رو می‌دیدم، آخه یه جورایی من زیاد کلاً فالو نمی‌کنم، بیش‌تر همین جوری می‌گردم و نگاه می‌کنم، اونم سرسری.

- چرا فالو نمی‌کنی؟

یه جورایی از این که یه سری پیج ثابت باشن که هر دفعه بخوام دقیقاً همونا رو چک کنم، حوصله‌ام سر می‌ره. اصلاً فکر کنم یکی از چیزایی که اینستاگرام رو باحال می‌کنه، همین پیج‌های زیادشه.

- چرا، پیج‌های زیاد چه چیزی دارن که جذاب هست؟

می‌تونی هر وقت حوصله‌ات از یکی‌شون سر رفت بری اون یکی رو ببینی دیگه، لازم نیست حتماً یه تعداد خاص آدم باشه یا گروه که داخلش چت کنی، مثل واتساپ نیست».

ارضای کاربران در انجام مسوولیت اجتماعی با کم‌ترین هزینه ممکن

زندگی انسان‌ها، زندگی اجتماعی است و انسان‌ها در برابر خدماتی که در جامعه دریافت می‌دارند، متقابلاً موظف به ایفای برخی از مسوولیت‌های اجتماعی خودشان هستند.

کاربران اینستا بعضاً به دلیل غرق شدن در اکسپلور اینستا یا صرف وقت زیاد در سر زدن به صفحات مختلف و ملاحظه بلاگرها، اینفلوئنسرها، سلبریتی‌ها و شاخ‌های مجازی و مانند آن‌ها، در درجه نخست به میزان زیادی وقت مفید خویش را از دست داده و در درجه بعدی اهمیت، در اثر بمباران اطلاعاتی که در معرض آن قرار گرفته اند، در عمل خستگی ذهنی و جسمی زیادی را تجربه می‌کنند.

افراد اخیر که در عین ضیق وقت، به لحاظ ذهنی و حتی جسمی احساس خستگی، رخوت و سکون را دارند، غالباً از پس کارها و وظایف روزمره خودشان هم نمی‌توانند بر بیایند، چه رسد به ایفای مسوولیت و نقش‌های اجتماعی خودشان، به همین سبب است که برخی بیان می‌دارند، اگر امروز عراق به خرمشهر حمله کرده بود، به جای رفتن میلیون‌ها ایرانی برای دفاع از خرمشهر، تنها شاهد هزاران هشتگ: «باید به کمک خرمشهر شتافت»، خواهیم بود.

هشتگ اینستا عرصه مناسبی برای افراد خسته‌ای هست که با هشتگ‌گذاری و تأیید یا تکذیب یک رخداد اجتماعی، به نوعی اسباب ارضای روان کاربران اینستا را فراهم آورده، آنان خود را قانع می‌سازند که با هشتگ‌گذاری یا نفی و اثبات کلامی امری، به ایفای مسوولیت اجتماعی خویش نایل آمده‌اند.

اظهارات مبینای ۲۵ ساله، مصداقی در همین جهت را به دست می‌دهد:

«- خود شرایط و فضای اینستاگرام چه طور؟ دیدگاه جدیدی درباره سیاست برات به وجود آورده؟

کلاً خیلی وقتاً می‌بینم که همه استوری می‌گذارن، مثلاً درباره خوزستان، درباره گرون شدن بنزین درباره کشته شده‌های هواپیمای اوکراین، ولی من فکر می‌کنم اعتراض کردن این جواری فقط باعث می‌شه همه لحظه‌ای خشم و عصبانیت شون خالی بشه، اگه واقعاً کسی اعتراض یا انتقادی داره، راه درستش استوری گذاشتن توی اینستاگرام نیست، این جواری انگار همه فقط رفع وظیفه کردن و خواستن بگن ما آدمای منفعلی نیستیم، هر چند که خودمم چند بار نتونستم جلوی خودم رو بگیرم و استوریم گذاشتم، اما می‌دونم که دیدن این جور استوریا و پستا، بیش‌تر باعث غمگین شدن مردم می‌شه، نه مسوولین.

- مبینا جان به نظرت بین اطلاعات خیلی زیادی که در اینستاگرام موجود هست و بی‌عملی سیاسی

کاربران اینستاگرام چه ارتباطی وجود داره؟

جمع‌بندی مصاحبه‌های انجام شده درباره بررسی اثرات روانی کاربری از اینستاگرام / ۷۹

من فکر می‌کنم اطلاعات زیادی که از هر سمت به مردم می‌رسد، باعث می‌شود ذهن خسته‌تر و افسرده‌تری پیدا کنند و به اعتراض داخل خود فضای اینستاگرام راضی بشوند و در عمل نتوانند کار خاصی انجام بدن، چون نه انرژی برایشان باقی می‌ماند نه تفکر».

ارضای احساس دیده شدن و خودنمایی کاربران

تصویر محور بودن اینستا این امکان را برای افراد پدید آورده است که با به نمایش نهادن چهره، اندام، البسه، وسایل شخصی، خانه، ماشین و دیگر اموال خودشان در برابر دیگران، به نوعی به طرح خویش بپردازند. ویژگی اخیر خاصه در نوجوانان و جوانان که در سن خودنمایی خویش هستند و هنوز به علم و فضل و درایت چندانی نرسیده‌اند که به آن متکی بوده و به آن فخر بفروشند، و بیش‌تر از سرمایه چهره و بدن‌شان برخوردارند، مشهودتر است.

گذشته از احساس خودنمایی که در افراد نوجوان و جوان عمومیت دارد، افراد دیگری هستند که خودشیفته بوده، ممکن است بخواهند با استفاده از امکاناتی که اینستا در اختیارشان قرار داده است، با به نمایش نهادن هر چه بیش‌تر خویش، خودشیفتگی خود را ارضا کنند.

اظهارات ساجده ۱۹ ساله و پریچهر ۲۰ ساله، مصادیقی از ارضای احساس دیده شدن و خودنمایی آنان را به دست می‌دهد:

«- موقعی که می‌خواستی برنامه اینستاگرام رو نصب کنی، خانواده‌ات در جریان بودن یا نه؟ نه، خانواده مخالفتی نکردن، چون اون موقع اینستاگرام اصلاً برنامه شناخته شده‌ای نبود و یکی، دو سال بعد از این که من با اینستاگرام آشنا شدم، مامانم اینستاگرام ریخت و بعد که کم‌کم دید که چه خبره تو اینستاگرام، به من گفت که اینستاگرامت رو پاک کن و مناسب سنت نیست و اینا، ولی خب من هیچ وقت پاک نکردم این برنامه رو.

- دلیل این که با وجود درخواست مامان این برنامه رو پاک نکردی، چی بود؟

خب چون یه برنامه‌ای بود که همه پیش خیلی خیلی جدید بود و اون موقع خب برای یه نوجوون ۱۴، ۱۵ ساله خیلی هیجان‌انگیز بود که مثلاً اکانت خواننده‌ها و بازیگرها رو دنبال کنه یا از خودش عکس بذاره و این که اینستاگرام اون اوایل تازگی داشت و مثل الان برامون تبدیل به عادت نشده بود».

«- گفتی لایو هم می‌گذاشتی. می‌توننی بگی چی می‌گفتی یا چرا می‌گذاشتی؟

بیش تر برای این که حوصله‌ام سر نره، لایو می‌داشتم، برای سرگرمی با دوستانم یا بقیه حرف می‌زدیم. بیش تر جنبه سرگرمی داشت.

- محتوای لایوهات در دوران مدرسه چی بود؟

محتوای خاصی نداشت. من می‌زدم می‌رفتم لایو بچه‌ها که جمع می‌شدن، حرف می‌زدیم. بازی می‌کردیم.

- بیش تر در چه مورد صحبت می‌کردین؟

امم راستش خیلی یادام نیست. هر چی پیش می‌اومد. مثلاً سوال می‌پرسیدن راجع به خودم. اونا رو جواب می‌دادم.

- فکر نمی‌کردی از حرف‌هات سوءاستفاده بشه؟

نه، خیلی بهش فکر نمی‌کردم. حرفای معمولی می‌زدم.

- چرا لایو رو به عنوان سرگرمی انتخاب می‌کردی؟

اون تایم فقط انگار با همین سرگرم می‌شدم. اصلاً نمی‌تونستم با چیز دیگه‌ای خودم رو سرگرم کنم. انگار یه جور احساس دیده شدن رو دوست داشتم».

مهناز ۱۹ ساله نیز در مصاحبه‌اش از نمونه‌ای از افراد خودشیفته یاد می‌کند که اینستا ابزاری در جهت تحقق خودشیفتگی آنان شده است:

«- خوب می‌شه بگی آیا کسی رو می‌شناسی که خیلی توی اینستاگرامش به خودنمایی پردازه؟ راستش خودنمایی رو نمی‌دونم، ولی خب یه نفر هست که هم مدرسه ای بودیم قبلاً و این آدم خب خیلی خوشگله و واقعاً ظاهر جذابی داره، ولی کلاً استوری‌های اینستاگرامش حول همین محور می‌چرخه، یعنی شاید هر روز و روزی چند بار عکس یا فیلمی که داره از صورتش می‌گیره رو استوری می‌کنه و خب واقعاً برای آدم سوال پیش میاد که چرا این قدر یه نفر خودشیفته می‌شه که تقریباً هر روز عکس چهره خودش رو می‌ذاره تا تعدادی آدم اون رو ببینن... می‌دونی خب درسته که واقعاً چهره زیبایی داره، ولی واقعاً نیازی نیست که هر روز و اونم چند بار عکسش رو بذاره...».

پر باری اطلاعات و خستگی ذهنی

انسان‌ها در طول تاریخ همواره با اطلاعات اندک و مشخصی سروکار داشته اند و برای نظم و نسق دادن به آن اطلاعات، تأمل و تدبّر درباره‌شان و جمع‌بندی آنها، ضمن آن که از فرصت کافی

برخوردار بودند، به دلیل کم بودن اطلاعات، ضمن تفکر و تدبّر لازم در آن‌ها، به سادگی به جمع‌بندی آن اطلاعات می‌رسیدند. اما در عصر سیطره یافتن فضای مجازی، انسان‌ها به ناگهان با اطلاعات گسترده و متنوعی مواجه شده‌اند. به این معنا که اگر پدران پیش‌تر روزانه با بیش‌تر از ۷-۸ خبر از اوضاع و احوال اطراف و اکنافشان سروکار نداشتند، در حال حاضر فرزندان همان پدران که به عضویت شبکه‌های اجتماعی مختلف درآمده‌اند، ناگهان خود را روزانه با صدها اطلاعات رنگارنگ و ناهمگون مواجه می‌بینند و البته هر چه وابستگی آنان به فضای مجازی بیش‌تر باشد، بیش‌تر در معرض اطلاعات موجود در فضای مجازی قرار می‌گیرند. روند اخیر روندی است که در طول تاریخ سابقه نداشته و می‌توان از آن با عنوان هجوم اطلاعاتی، سیل اطلاعاتی، بمباران اطلاعاتی و نظایر آن یاد کرد.

در شرایط اخیر ذهن کاربران در مواجهه با صدها اطلاعاتی که در جریان کاربری از فضای مجازی (خاصه شبکه اجتماعی تصویر محور اینستاگرام و اکسپلور آن که با هوش مصنوعی خود، محتوایاتی منطبق بر علایق فرد به وی ارایه کرده، فرد را به وابستگی و اعتیاد به اینستا نیز می‌کشاند)، با آن مواجه می‌گردند، خسته شده، ضمن آن که از وقت کافی برای تأمل و تفکر در مورد آن‌ها برخوردار نیست، نمی‌تواند به نظم و نسق دادن به انبوه اطلاعات متفاوت و بعضاً متناقضی (نظیر اطلاعات سیاسی) که به وی رسیده است، پرداخته، دست به جمع‌بندی لازم بزند.

خستگی ذهنی اخیر، به سهم خود موجب برخی از پیامدها و تبعات هست که از آن جمله می‌توان به موارد: «کاهش تمرکز ذهنی»، «احساس بی‌حوصلگی»، «ایجاد نوسان‌های عاطفی»، «اضطراب و افسردگی»، «احساس انفعال»، «بی‌انگیزه شدن»، «کم شدن حساسیت نسبت به اطلاعات موجود»، «احساس فرسایش روانی» و «احساس فرسودگی جسمانی»، یاد کرد.

هم‌زمان با رخدادهای پیش‌گفته، از آن جا که تغذیه معنوی انسان‌ها در چگونه شدن آن‌ها مؤثر است و به تعبیر مولوی «آدمی از راه گوش فربه شود»، کاربران فضای مجازی (خاصه کاربرانی که بدون هدف و جهت‌گیری اولیه وارد فضای مجزای شده‌اند)، به سبب کثرت مصرف اطلاعات سخیف و مبتذل، در عمل با تغذیه از اطلاعات نامناسب، به ابتذال ارزشی نزدیک‌تر شده، ارزش‌های آن‌ها با رنگ پذیرفتن از اطلاعات مبتذلی که به طور مدام و مکرر بدان‌ها می‌رسد، رنگی از ابتذال ارزشی را به خود گرفته، اطلاعات مشحون از جلوه‌های مادی و تجملی زندگی، خشونت، پرخاشگری و سکس، ارزش‌های انسانی افراد را به سمت ارزش‌های مادون انسانی و حیوانی و غریزی سوق خواهند داد.

ماحصل نهایی تبعات خستگی ذهنی و تحول ارزشی که غالباً به همراه آن وجود دارد، تحولی کیفی در زندگی کاربر پدید آورده، سبک زندگی متفاوتی به وی می‌بخشد که سبکی خودمدار و ارزش‌گریز خواهد بود.

در ادامه با توجه به مصاحبه‌های انجام شده، در مورد عناوین مطرح شده، روشن‌گری بیش‌تری صورت خواهد پذیرفت.

مروارید ۲۰ ساله در مصاحبه خویش از ۷-۸ ساعت صرف وقت و پیگیری ۶۰۰-۵۰۰ نفر از ۹۰۰ نفر سلبریتی که آن‌ها را تعقیب می‌کند، یاد می‌کند:

«... من بیش‌تر تو اکسپلور می‌چرخم، پیج سلبریتی‌های مورد علاقه‌ام رو نگاه می‌کنم و بیش‌تر دنبال آهنگ و موزیک ویدیو و این چیزام.

- همه‌ی این‌ها چند ساعت از وقت رو در روز می‌گیرن؟

دقیق محاسبه نکردم، شاید هفت، هشت ساعت.

- سلبریتی‌های ایرانی رو بیش‌تر دنبال می‌کنی یا خارجی؟

هر دو رو.

- می‌تونی نام ببری؟

اسم واقعی‌شون رو بلد نیستم، ولی اسم شخصیتاشون توی فیلما رو بلدم. مثلاً کلابز که اسمش اگه اشتباه نکنم جوزف مورگان هست یا آیان بازیگر سریال خاطرات یک خون‌آشام یا بازیگر نقش مرد فیلم ۳۶۵ روز، از کسانی هستن که طرفدارشون هستم.

از خواننده‌های ایرانی‌ها هم از سیروان خسروی، امیرمقاره، رضا بهرام و بازیگرها هم ساعد سهیلی، نوید فرخ نژاد، امیر آقایی و خیلیای دیگه خوشم میاد. من ۹۰۰ تا فالوینگ دارم و این تعداد حدود پونصد، شیشصدتاش می‌تونم بگم همین بازیگرا و خواننده‌ها هستن».

آن چه مروارید از آن یاد می‌کند، روندی است که به خستگی ذهنی می‌انجامد، زیرا ذهن آدمی به طور مرسوم تاکنون با اطلاعات اندکی در هر روز و هفته و ماه سروکار داشته است که حجم عظیم اطلاعاتی که مروارید از آن‌ها یاد می‌کند، ذهن را خسته و مستاصل می‌سازد.

مبینای ۲۵ ساله، در قسمتی از مصاحبه خودش با اشاره به حجم عظیم اطلاعاتی که در فضای مجازی به وی می‌رسد، از خستگی ذهنی خویش به شرح زیر یاد کرده است:

«- به نظرت حجم اطلاعات زیادی که توی اینستا هست، باعث شده که قدری منفعل بشی؟

جمع‌بندی مصاحبه‌های انجام شده درباره بررسی اثرات روانی کاربری از اینستاگرام / ۸۳

یه اتفاقی که می‌افته، اینه که وقتی تو داری توی پیجای مختلف می‌چرخ، حس می‌کنی داری یه کار مفید انجام می‌دی و این باعث می‌شه که توی دنیای واقعی منفعل بمونی و توی عمل کار خاصی رو انجام ندی و از پیش نبری، برای همین آره، خیلی وقتا شده که حتی کارایی که باید انجام می‌دادم، انجام ندادم، چون بعد از چرخیدن تو اینستاگرام واقعاً کار دیگه‌ای نمی‌تونستم انجام بدم، چون از نظر ذهنی خیلی خسته بودم....

من فکر می‌کنم اطلاعات زیادی که از هر سمت به مردم می‌رسه، باعث می‌شه ذهن خسته‌تر و افسرده‌تری پیدا کنی و به اعتراض داخل خود فضای اینستاگرام راضی بشی و در عمل نتونی کار خاصی انجام بدی، چون نه انرژی برایشون باقی می‌مونه نه تفکر».

مطالعات مقدماتی میدانی انجام شده، دلالت بر آن دارند که خستگی ذهنی اخیر با پیامدهایی مانند: «کاهش تمرکز ذهنی»، «احساس بی‌حوصلگی»، «ایجاد نوسان‌های عاطفی»، «اضطراب و افسردگی»، «احساس انفعال»، «بی‌انگیزه شدن»، «کم شدن حساسیت نسبت به اطلاعات موجود»، «احساس فرسایش روانی» و «احساس فرسودگی جسمانی»، همراه است.

پرنیان ۱۸ ساله و نرگس ۲۰ ساله در مصاحبه‌های خویش از «کاهش تمرکز» خویش در درس خواندن و زندگی روزمره شان یاد کرده اند که در اثر پرباری اطلاعات و خستگی ذهنی برایشان پیش آمده است:

«- از لحاظ جسمی بعد از استفاده از فضای مجازی، مشکلی نداری؟

خب الان به نسب قبل خیلی استفاده‌ام کم‌تر شده، ولی در کل چشم درد و گردن درد رو فکر کنم همه دارند. غیر از اون محتوای نامناسب چیزی که باعث شد یک مدت اینستا رو حذف کنم و بعد دوباره نصب کردم، استفاده‌ام ازش رو کم کنم، همین قضیه بود!

- همین دردهای بدنی؟

هم اون و هم مشکل توجه و تمرکز!

- می‌شه دقیق‌تر بگی؟

من از همون کلاس اول سر کلاس درس رو یاد می‌گفتم و تو خونه فقط یک مرور می‌کردم و نمراتم همیشه بالا بود و خدا رو شکر مشکل درسی هیچ وقت نداشتم، ولی تا پارسال که خیلی دیگه درگیر گوشی شده بودم و مخصوصاً از سال قبلش هم به خاطر این که مدرسه‌ها مجازی شده بود، کلاً سر گوشی بودم؛ از لحاظ درس خواندن واقعاً عوض شدم.

- چه طور؟

مثلاً منی که یک درس رو تموم می‌کردم و بعد می‌رفتم سر گوشیم، الآن یک پاراگراف که می‌خونم خسته می‌شم و سراغ یک کار دیگه می‌رم.

حتی تو اینستا هم یک کلیپ تموم نشده، سریع می‌رم سراغ کلیپ بعدی. کلیپ‌های اینستا زیر یک دقیقه هستند و جالبه من برای یک دقیقه هم نمی‌تونم تمرکز کنم.

- دلیل خاصی داره به نظرت که این جور شدی؟

کلی درباره‌اش تحقیق کردم، چون امسال کنکور دارم و خب این مسأله مهمیه که درست درس بخونم و فهمیدم که به خاطر اینه که توی اینستا محتواها اکثراً عکس هست یا کلیپ‌های کوتاه و من این‌ها رو سریع رد می‌کنم یا حتی استوری‌ها هم همین وضعیت رو دارند، این سریع رد شدن و تمرکز نکردن رو محتواها، مغز من رو همون جور عادت داده و عملکردش رو مختل کرده، به خاطر همین اینستاگرام رو حذف کردم و بیش‌تر از یوتیوب استفاده می‌کنم.

- چرا یوتیوب؟

آخه گفته بود که چون یوتیوب کلاً محتواش فیلمه و فیلم‌های ۲۰ دقیقه‌ای و حتی بیش‌تر هست، برای تمرکز مشکلی پیش نیاره و خدایی الآن بهتر شدم».

«- زمان زیاد صرف وقت برای اینستا تاحالا مشکلی برات پیش آورده؟

خب بعضی وقتا تا دیر وقت و اینا بیدار می‌موندم، بعد صبحش اذیت می‌شدم، چون کلاس دانشگاه رو داشتم.

- بعد از این که شب‌ها همه‌اش تو اینستاگرام بودی و این حجم از تصاویر مختلف رو می‌دید، روز بعدش مطالب علمی در کلاس رو متوجه می‌شدی؟

نه راستیش، کلاً نمی‌فهمیدم استاد چی می‌گه. دیگه مجازی هم بود که گوشی رو می‌داشتم اون جا و یا استراحت می‌کردم یا این که هر چی هم می‌خواستم بفهمم تا به جایش می‌فهمیدم، بعد انگار نمی‌دونم چی می‌شد یهو به خودم می‌اومدم که گوش نمی‌دم.

- کلاً استفاده از اینستاگرام باعث شده که احساس کنی از لحاظ ذهنی خیلی خسته‌ای و توان

کم‌تر از قبل شده؟

اممم، آره اگه با سال کنکورم مقایسه کنم، آره. چون اون سال کلاً گوشی رو گذاشتم کنار و راحت‌تر درس می‌خوندم، ولی الآن درسای عمومی رو هم به زور تقلب و اینا پاس می‌کنم (می‌خندد)».

جمع‌بندی مصاحبه‌های انجام شده درباره بررسی اثرات روانی کاربری از اینستاگرام / ۸۵

«احساس بی‌حوصلگی» و «ایجاد نوسان در عواطف» از دیگر تبعاتی است که کاربرانی که استفاده مفراطی از فضای مجازی داشته و به تجربه خستگی ذهنی رسیده‌اند، به گزارش آن پرداخته‌اند. رادین ۱۹ ساله و مبینای ۲۵ ساله، در مصاحبه‌های خویش به موارد اخیر اشاره دارند:

«- در اون زمان موبایل نداشتی یا خودت نریختی؟

خودم دوست نداشتم که داشته باشم.

- چرا؟

چون کلاً حوصله و وقت هیچ چیز اضافه‌ای رو نداشتم.

- الآن ولی داری.

الآن ادیکتم (اعتیاد دارم) به اینستا.

- چه کار می‌کردی که وقتش رو نداشتی؟

کتاب می‌خوندم، متن می‌نوشتم، داستان کوتاه، همه چی.

- الآن هم این کارا رو انجام می‌دی؟

نه.

- چرا؟

چون حوصله نوشتن رو هم دیگه ندارم.

- پس الآن چه کار می‌کنی؟

فقط گوشی دسته و هی می‌چرخم.

- چند ساعت تو روز ازش استفاده می‌کنی؟

نمی‌دونم زیاده.

- حدودی هم نمی‌تونی بگی؟

نه، چون از وقتی بیدار می‌شم، دسته و دارم هی چک می‌کنم همه جا رو تا آخر شب که برم

بخوابم.

- پس کل روز دسته!

آره.

- خسته نمی‌شی از صبح تا شب؟

چشام که داغون شدن، همه‌اش می‌سوزن. ولی کار دیگه‌ای نیست انجام بدم، خسته هم می‌شم اما

آدم می‌چرخه تو اینستا چیزای جدید می‌بینم».

«- مبینا جان اینستاگرام روی خلیات تو هم اثر گذار بوده؟

آره، خیلی وقتا مثبت، خیلی وقتا منفی.

- اثرش کوتاه مدت بوده یا بلند مدت، مثال می‌زنی برام؟

آره حتماً، اثرش معمولاً کوتاه مدته، مثلاً من معمولاً وقتی از خواب پا می‌شم، اولین کاری که می‌کنم اینه که پیجم رو چک می‌کنم، خیلی از وقتا اولین چیزی که باهاش روزم رو شروع کردم، خبرای منفی و فوت یه بازیگر و هنرمندی بوده که دوشش داشتم، مثلاً یه روز یادمه از خواب که پاشدم، رفتم سراغ اینستاگرام اولین چیزی که دیدم این بود که ماه چهره خلیلی فوت شده، واقعاً تا شب هم شوکه بودم، هم حالم بد بود و گریه می‌کردم، این اتفاقا چندین بار برام افتاد، هر سری هم من تا چند روز حالم بد بود، مثبتشم بخوام بگم خیلی وقتا با حال بد رفتم اینستاگرام، بعد مثلاً یه کلیپ خنده‌دار یا ویدیوی فان دیدم، حالم رو خوب کرد و با خنده از اینستا اومدم بیرون.

ساجده ۱۹ ساله در مصاحبه‌اش از «اضطراب و افسردگی» که در اثر خستگی ذهنی ناشی از کژکاربری از فضای مجازی گریبانگیر وی شده است، یاد می‌کند:

«من کلاً شخصیتی دارم که وقتی کلی کار باید انجام بدم، یهو پنیک می‌شم و استرس می‌گیرم و همین جوری می‌شینم و هیچ کاری نمی‌کنم، چون استرسم بهم اجازه نمی‌ده که از جام بلند شم و برم روی کارهام تمرکز کنم و اینستاگرام برای دامن زدن به این قضیه یه چیز عالیه، چون پر از پست‌های چرت و پرت و می‌تونی بری توش و همین جوری حواس خودت رو پرت کنی و یهو می‌بینی چند ساعت گذشته و روزت تموم شده و عملاً هیچ کاری نکردی. به خاطر همین این مسأله توی اضطراب و افسردگی من نقش داره...»

- خوب می‌شه یک ارزیابی کلی درباره خودت از لحاظ روان‌شناختی قبل و بعد از اینستاگرام

چه جوری ارایه بدی؟

بین از لحاظ روحی و روانی فکر می‌کنم، قبلاً زندگی سالم‌تری داشتم. البته نمی‌شه گفت این کاملاً تأثیر اینستاگرامه، چون قبل از اینستاگرام مربوط به دوره‌ایه که خب من بچه بودم و خب سلامت روحی یه آدم بالغ با یه کودک متفاوت. ولی تأثیرات روانی اینستاگرام و مشغله‌های ذهنی‌ای که برام ایجاد کرده رو نمی‌تونم انکار کنم، چون اینستاگرام به هر حال هر چه قدر هم فیک باشه، باز هم می‌شه توش واقعیت رو پیدا کرد و دیدن آدم‌هایی که خیلی از من بهتر و موفق‌تر هستن، چه حالا توی نقاشی، ورزش و یا کلاً توی زندگی شون و این که مثلاً مهاجرت کردن، زندگی با برنامه‌ریزی‌ای دارن و زندگی شون مفیده، برام درگیری و فشار روانی ایجاد می‌کنه. چون توی اینستاگرام تو در

جریان زندگی همه قرار می‌گیری، در حالی که اگر اینستاگرام نبود، تو اصلاً نمی‌فهمیدی، آدم‌ها دارن چه کار می‌کنن و چه موفقیت‌هایی به دست میارن، ولی الآن یک‌دفعه می‌بینی همون آدمی که هم کلاسی و هم دوره‌ای تو بود، چه قدر زندگیش پیشرفت کرده. البته ممکنه خیلی‌هاش هم شو آف و غیر واقعی باشه، ولی باز ما اینا اعصابم رو خورد می‌کنه. از اون طرف هم که گفتم خوندن درد و رنج مردم و عدم بی‌تفاوتیم باعث می‌شه کلاً از لحاظ ذهنی و روانی زیاد درگیر بشم».

«احساس انفعال» از دیگر پیامدهایی است که در جریان خستگی ذهنی قابل مشاهده است. بسیاری از کاربران که در اثر استفاده مفرط از فضای مجازی دچار پرباری اطلاعات و خستگی ذهنی ناشی از آن شده‌اند، در گزارش تبعات خستگی ذهنی خویش، از احساس انفعال خود یاد کرده‌اند. به عنوان مثال، رادین در مصاحبه خودش بیان می‌کند که از حدود ۱۲ سالگی با برنامه اینستاگرام توسط دوستانش آشنا شده است، اما حدود ۵ سال بعد، یعنی کلاس دهم گوشی تهیه کرده و کاربری از اینستاگرام را در دستور کار خود گذاشته است و البته دلیل عدم استقبال او از اینستاگرام در این مدت، عمدتاً کتاب خواندن و نوشتن وی بوده است.

رادین پس از ورود در اینستاگرام، کاربر مواردی مانند نقاشی‌ها، چالش‌ها، دابشش، و رقص و مانند آن‌ها شده است و در این مسیر چنان پیش رفته است که خودش را معتاد به اینستا معرفی کرده، بیان می‌دارد، در تمامی اوقات بیداریش، گوشی از دست او جدا نمی‌شود.

رادین در فراز دیگری از مصاحبه خودش خاطرنشان می‌سازد، بی‌حرکی و غرق شدن وی در گوشی (که موجبات ناراحتی‌های اسکلتی - قوز درآوردن - و بینایی او را پدید آورده‌اند)، دایم با او کلنجار می‌روند و وی از این اوضاع به شدت ناراحت است.

رادین در فراز دیگری از بحث‌های خویش اظهار می‌دارد، کاربری مفرط وی از اینستا، در عمل سبب شده است وی انگیزه‌های پیشین خویش، نظیر نوشتن را هم از دست بدهد و حتی در برابر تعارض‌های خانوادگی که با آن مواجه است، سکوت کند، زیرا در خود این همت را نمی‌بیند که به سوی استقلال و پی‌ریزی یک زندگی مستقل برود.

رادین که به نظر می‌رسد بُن‌مایه‌ای از افسردگی را از پیش داشته است، با ورود در اینستا برای فراموشی مشکلات خودش، در عمل غرق اینستا شده و با خستگی ذهنی مفرطی که اینستا بر وی تحمیل کرده است، رادین دیگر توانی در خود سراغ ندارد که برای تحقق هر انگیزه‌ای، از آن سود جوید.

رادین در قسمتی از مصاحبه خود چنین بیان می‌دارد:

«- تو این پیج جدیدت چه چیزهایی می گذاری؟»

کلاً دو تا پست بیش تر ندارم.

- چی هستن؟

یکی عکس خودمه، یکی هم عکس از لندن با متنایی که خودم نوشتم.

- تو که خودت می نویسی، جایی نوشته هات رو می گذاری؟

نه.

- خوب یه پیج بزن اون جا بگذار.

یه مدت تو فکرش بودم، ولی الآن حتی نمی تونم بنویسم، حتی یه مدته خوندن هم برام سخت

شده.

- چرا؟

نمی دونم همه اش تو خونه ام، کلاسای دانشگاه مجازی هم هست، بیرون رفتن که تقریباً صفر شده،

حس انجام هیچ چیزی نیست.

- پس کلاً حالت های گوشه گیری گرفتی.

همیشه داشتم، ولی الآن خیلی بیش تر».

مییای ۲۵ ساله در مصاحبه خودش درباره انفعال ناشی از خستگی ذهنی، چنین بیان می داشت:

«من فکر می کنم، اطلاعات زیادی که از هر سمت به مردم می رسه، باعث می شه اون ها ذهن

خسته تر و افسرده تری پیدا کنند... و در عمل نتونن کار خاصی انجام بدن، چون نه انرژی براشون باقی

می مونه نه تفکر».

«از دست دادن انگیزه های پیشین» و «بی انگیزه شدن»، از دیگر تبعات و پیامدهای گزارش شده

درباره خستگی ذهنی است. نازنین زهرای ۱۹ ساله، در مصاحبه خودش در همین ارتباط چنین گزارش

می دهد:

«- دوستان خودت هم تو آموزش مجازی تمرکز کم تری دارن و افت تحصیلی داشتن؟»

همه مون دیگه، دوستم که رتبه کنکورش ۳ رقیمی شد، الآن هر ترم کلی واحد می افته، چون

مجازیه اصلاً انگار حس درس خوندن نیست، من خودمم رتبه کنکورم ۳ رقیمی بود، الآن فقط آخر

ترم لای کتاب رو باز می کنم، اونم درس ها رو تقسیم می کنیم و تقبل می کنیم».

یکی از دیگر پیامدهای خستگی ذهنی، «کم توجه شدن افراد نسبت به اطلاعات موجود» است.

به این معنا که وقتی فردی در معرض انبوهی از اطلاعات مختلف و رنگارنگ قرار گیرد، برخلاف

زمانی که با اطلاعات محدودی سروکار داشت، خود به خود «کم شدن حساسیت نسبت به اطلاعات موجود» را تجربه خواهد کرد. مهناز ۱۹ ساله، از تجربه خویش در همین ارتباط به شرح زیر یاد کرده است:

«- پس آیا الان پشیمونی که درباره رابطه با دوست پسرت استوری گذاشتی؟

نه، پشیمون نیستم، چون کلاً یک‌بار عکس گذاشتم و خب آدم‌ها هم اون قدر اهمیت نمی‌دن حالا... زود یادشون می‌ره که بقیه درباره چی استوری گذاشتن و این که خب اون لحظه که اون استوری رو گذاشتم، اصلاً فکر نمی‌کردم که یه کم بعدش رابطه‌ام بخواد تموم بشه، خب آدم از آینده خبر نداره دیگه.

- منظورت از این که آدم‌ها به استوری بقیه زیاد اهمیت نمی‌دن، چیه؟

یعنی این قدر تعداد استوری‌هایی که هر روز همه منتشر می‌کنن، زیاد هست که تو دیگه واقعاً اهمیتی نمی‌دی به تک‌تک این استوری‌ها... و خب اسمش روشه، استوری یعنی عکسی که برای بیست و چهار ساعت می‌مونه و خب تو ممکنه یه بیست و چهار ساعت حالت خیلی خوب باشه و خوشحال باشی و عکسش رو بذاری، اما درست فرداش یه اتفاق بدی برات بیفته و حالت صد و هشتاد درجه باحال دیروزت توی استوری فرق بکنه».

«احساس فرسایش روانی» پیامد دیگری است که در خستگی ذهنی گزارش می‌شود. ضحی ۲۷ ساله، در مصاحبه خود با توصیف اطلاعات موجود در فضای مجازی با عناوین «سیل اطلاعاتی»، «هجوم اطلاعاتی» و «بمباران اطلاعاتی»، به صراحت از فرسودگی روانی که نتیجه ریخته شدن انبوه اطلاعات فضای مجازی سر کاربران آن است، یاد می‌کند:

«- یعنی به نظرتون سیل اطلاعاتی که می‌گید به شکل کلی برای انسان ضرر داره؟

بله، به نظرم برای انسان به طور کلی می‌تونه مضر باشه.

- منظور من اینه که توی اینستاگرام به نظرتون سرعت انتقال اطلاعات از حد تحلیل ما بالاتره؟ می‌شه کنترلش کرد. اگر ۵۰۰۰ تا پیج فالو نکنی و توی اکسپلور نری، این اتفاق برای تو نمی‌افته. مثلاً من خودم که برگشته بودم به فضای اینستاگرام، خب هیچ کسی رو فالو نداشتم و خب خوب بود، ولی با گذشت زمان، پیجایی که فالو کرده بودم، هی بیش‌تر و بیش‌تر شدن و خب همین الان هم کمابیش توی هجوم اطلاعاتی هستم و مثلاً همین امروز با این که من اهل کوه رفتن نیستم، فهمیدم که به خاطر عزاداری مذهبی جلوی کوهنوردی افراد گرفته شده و خب این که وقتی یه خبری رو می‌خونم باعث می‌شه که توی ذهن و مغزم دایم فعل و انفعالاتی رخ بده که می‌خوام همه اخبار رو

تحلیل کنم و شاید در حد چندتا توی هر هفته از این تیپ اخبار که بی منطق باشه، در عمل ذهن ما رو مخدوش می کنه و ما رو دچار بمباران اطلاعاتی می کنه.

تازه علاوه بر اون نظرات و کامنت های افراد هم هست که می تونه احساسات فوق العاده منفی ای رو به آدم منتقل کنه و همه و همه چندین و چند بار توی هر روز اتفاق می افته و واقعاً باعث فرسودگی روانی آدم می شه و به نظر من حتی شاید بتونه آسیب های زیستی به مغز افراد هم بزنه».

«احساس فرسایش جسمی» مقوله مهم و متفاوتی است که در واکاوی تبعات پرباری اطلاعات و خستگی ذهنی از آن یاد شده است. خستگی اخیر در تحرک معمول فرد در زندگی روزمره اش نقصان پدید آورده، وی را به خستگی و کم تحرکی و سکون، نزدیک می سازد. تجربه ترانه ۱۵ ساله، در این جهت بسیار گویا است:

«- منظورت از این که گفتمی از وقتی اینستاگرام رو نصب کردی به سختی می تونی درس بخونی

چی بود؟

مثلاً می می خوام از اینستاگرام برم بیرون. بعد نمی تونم و می رم پست های بیش تری می بینم. بعد می زمان می گذره و می بینم دیگه حال اون درس خوندن رو ندارم.

- اگر اینستاگرام رو ازت بگیرن، چه احساسی بهت دست می ده؟

حوصله ام سر می ره و دیگه کاری ندارم انجام بدم.

- اگر درس داشته باشی چی؟

اگه درس داشته باشم، این قدر بی حال می شم که دیگه حال ندارم بخونم.

- قبل از این که اینستاگرام رو نصب کنی، رابطات با خانواده چه طور بود؟

خوب بود تقریباً، مثلاً حال اینا داشتم که حالا مثلاً به وقتایی هم با خانواده باشم.

- از وقتی که اینستاگرام رو نصب کردی چه طور؟

الآن مثلاً بهم می گن بیا بریم بیرون، می گم حال ندارم، بعد حوصله ندارم توجه کنم به حرفاشون.

- علتش چیه؟

حال ندارم کلاً از جام تکنون بخورم دوست دارم به گوشه دراز بکشم یا لم بدم و تو اینستا بگردم.

بعدشم می می خوان بهم بگن این کار رو کن، اون کار رو کن، می رن رو مخم.

- جمع دوستان رو به خانواده ترجیح می دی؟

آره با دوستانم بیش تر بهم خوش می گذره کسی نیست می گیرم. ولی با اونا هم مثلاً خیلی

بیرون نمی رم بیش تر حال ندارم.

- یعنی کار خاصی انجام می‌دی که خسته می‌شی و حال نداری؟
کلاً همیشه خسته‌ام (می‌خندد).

- از وقتی که اینستاگرام رو نصب کردی این طوری شدی؟
از قبلش هم این طوری بودم یه کم، ولی از وقتی که اینستاگرام رو نصب کردم، بیش‌تر این طوری شدم».

تبعات و پیامدهای خستگی ذهنی که تا اینجا از آن‌ها یاد شد، در کنار تحول‌های دیگری که فضای مجازی برای کاربران خود (خاصه کاربرانی که به شکل بی‌هدف وارد فضای مجازی شده اند)، رقم می‌زنند، می‌توانند به نتایج وخیم‌تری منجر شوند.

یکی از دیگر تبعاتی که کاربری از فضای مجازی به همراه دارد، مواجهه کاربران با انبوهی از اطلاعات مبتذل هست که کاربران این دست از اطلاعات، در جریان مواجهه و کاربری مداوم از آن‌ها، دچار تحول ارزشی می‌گردند، مواردی مانند: عوض کردن مکرر دوست دختر یا پسر فلان سلبریتی یا بلاگر، دیس (نفی) شدن فلان خواننده رپ توسط خواننده دیگر و پاسخ موسیقیایی وی به این نفی شدن، حاشیه‌سازی‌های شاخ‌های مجازی، طرح چالش‌های هنجارشکن (نظیر چالش باگز بانی، گرفتن گوشی با ...، رقص بطری با ... و مانند آن‌ها)، لایوهای غیراخلاقی، به نمایش گذاشتن زندگی‌های لاکچری توسط برخی از بلاگرها و سلبریتی‌ها، در مجموع سبب می‌شوند، کاربران آن‌ها رفته رفته دغدغه‌های انسانی خود را وانهاد و با دیدی خودمدار، فقط و فقط معطوف به خواش‌های نفسانی خویش شده، به دنبال محقق کردن آن‌ها بیفتند. اظهارات نازنین زهرای ۱۹ ساله و ضحی ۲۷ ساله (با ۱۴ سال سابقه کاربری از فضای مجازی)، در مصاحبه‌هایی که داشته اند، مصادیقی در همین جهت را ارایه می‌کند:

«چه بسا کاربری از اینستا به چیزهایی رو هم ازت می‌گیره، چون مثلاً بعضی محتواها سخیفه و تو رو سطحی‌تر می‌کنه.

- به چه علتی اینستاگرام را اعتیادآور می‌بینید؟

چون مثل یه دریای بی‌پایانی از اطلاعات هست که هر چه قدر توش جلو بری، همیشه باز هم موارد جذابی هست که دوست داشته باشی ببینی.

- به نظرت کاربری از اینستا از لحاظ روانی توی زندگی شما تأثیری داشته؟

بله چون مدت طولانی سرش نشستن می‌تونه آدم رو افسرده کنه و جدای از این به خاطر سیل اطلاعاتی که از اطراف دریافت می‌کنم، حس درماندگی رو به من منتقل می‌کنه و نداشته‌هام رو هم

خیلی به روم میاره و مثل نداشتن رابطه و این چیزها و دقیقاً من رو توی جوّی می اندازه که باطن زندگی خودم رو با ظاهر زندگی افراد مقایسه می کنم و این مسأله حس خیلی بدی برام داره».

«بعد این بازیگرها رو تو اینستا فالو می کنی؟

آره، الان مثلاً هانده ارچل و کرم بورسین رو فالو می کنم. بورجو اوزبرک و ایلهان شن رو هم فالو می کنم. هانده و کرم از وقتی که تو سریال سن چال کاپیمی (تو در قلبم را بزن) رو بازی می کردن، باهم بودن. از اون موقع فالوشون می کردم. حواشی شون رو هم دنبال می کردم. ایلهان و بورجو هم خیلی خوشگل و جذاب ان. دوتا شون خیلی بهم میان برا همین فالوشون می کنم.

این دونفر هم باهم رابطه دارن؟

نه ایلهان دوست دختر داره، ولی کاش کات کنه بیاد با بورجو، خیلی به هم میان!

این حواشی یعنی زندگی شخصی این بازیگرها رو هم از اینستا دنبال می کنی؟

آره چندتا پیج هستن که حواشی بازیگرها و کلاً سلبریتی های ترکیه رو می گذارن مثلاً یه بار یکی از این پیج ها اعلام کرد ملیسا دونگل برای این که نقشش تو سریال عشق منطق انتقام بیش تر بشه، برای عروسی یکی از عوامل گردنبند طلا برده و به شام دعوتش کرده و اینا یا اگه دو نفر باهم رابطه داشته باشن، پیجه می ذاره».

مجموعه «خستگی ذهنی» که سبب برخورد غیرنقدانه با مسایل فرارو شده و «القائات ارزشی» که در فضای مجازی به وفور ملاحظه می شود، کاربران خسته را وامی دارد که بدون هر گونه تفکر انتقادی، به سادگی به القائات موجود در فضای مجازی تن داده، با تبعیت از سلبریتی ها، بلاگرها، اینفلوئنسرها و شاخ های مجازی، به سمت سبک زندگی جدیدی سوق یابند که تفاوتی کیفی با زندگی مرسوم تعریف شده در فرهنگ آنان دارد، یعنی به جای در دستور کار قرار دادن خدمت به دیگران و یا در سطحی پایین تر توجه به منافع شخصی خویش و جمع به شکل توامان، سبک زندگی جدید فرد را به خودمداری دعوت کرده و یا در گامی فراتر وی را برآن می دارد که حتی با تصنیع حقوق دیگران، زندگی پر هوس و لاکچری را که دایم شاخ های مجازی، بلاگرها و سلبریتی ها آن را برای مخاطبان خود دیکته کرده اند، پیشه خویش کند.

ترانه ۱۵ ساله، در قسمتی از مصاحبه خودش بیان می دارد:

«... منظورت از این که گفتمی از وقتی اینستاگرام رو نصب کردی به سختی می تونی درس

بخونی چی بود؟

مثلاً هی می‌خوام از اینستاگرام برم بیرون. بعد نمی‌تونم و هی می‌رم پست‌های بیش‌تری می‌بینم. بعد هی زمان می‌گذره و می‌بینم دیگه حال اون درس خوندن رو ندارم.

- اگر اینستاگرام رو ازت بگیرن، چه احساسی بهت دست می‌ده؟

حوصله‌ام سر می‌ره و دیگه کاری ندارم انجام بدم.

- اگر درس داشته باشی چی؟

اگه درس داشته باشم، این قدر بی‌حال می‌شم که دیگه حال ندارم بخونم... .

- قبل از این که اینستاگرام رو نصب کنی، رابطات با خانواده چه طور بود؟

خوب بود تقریباً، مثلاً حال اینا داشتم که حالا مثلاً یه وقتایی هم با خانواده باشم.

- از وقتی که اینستاگرام رو نصب کردی چه طور؟

الآن مثلاً بهم می‌گن بیا بریم بیرون، می‌گم حال ندارم، بعد حوصله ندارم توجه کنم به حرفاشون.

- علتش چیه؟

حال ندارم کلاً از جام تکون بخورم دوست دارم یه گوشه دراز بکشم یا لم بدم و تو اینستا بگردم.

بعدشم هی می‌خوان بهم بگن این کار رو کن، اون کار رو کن، می‌رن رو مخم.

- جمع دوستانت رو به خانواده ترجیح می‌دی؟

آره با دوستانم بیش‌تر بهم خوش می‌گذره کسی نیست هی بهم گیر بده. ولی با اونا هم مثلاً خیلی

بیرون نمی‌رم بیش‌تر حال ندارم.

- یعنی کار خاصی انجام می‌دی که خسته می‌شی و حال نداری؟

کلاً همیشه خسته‌ام (می‌خندد).

ترانه در ادامه مصاحبه‌اش، از این مسأله یاد می‌کند که بیش‌تر صفحه هواداری (فن پیج) گروه بلک پینک را داشته و در حال حاضر یکی از سرگرمی‌های وی سرکار گذاشتن دوستانش یا تعقیب دیگران با صفحه فیکه که زده است، هست. به همین ترتیب وی با تأکید بهم خوردن خوابش، از اعتیاد و وابستگی خود به اینستا به این ترتیب یاد کرده است که وقتی وارد اکسپلور می‌شود، به سادگی از آن دل نمی‌کند و با تازه‌سازی (ریفرش) دوباره و چندباره اکسپلور، سرگرم اطلاعات آن می‌شود.

بی‌حوصلگی در درس خواندن و تسری دل‌مردگی ترانه در اوان جوانی به کل زندگی او، حکایت از تحول کیفی شدیدی دارد که کاربری وی از فضای مجازی به دنبال داشته است.

سجاد ۲۱ ساله نیز در مصاحبه خودش از انفعال کنش‌گری ارزشی یاد کرده است که به سهم خود وقوع تحولی کیفی در زندگی نوجوانان و جوانان کاربر را تداعی می‌کند:

«من اظهار نظر خیلی کم می‌کنم و حرف‌های دلی هم که اصلاً نمی‌زنم. چون اون رو یک کنش منفعل می‌دانم. یعنی یک حرفی می‌زنی یک سری‌ها می‌بینند، اما تأثیرگذاری واقعیش نه تنها صفر هست، شاید منفی هم باشه. یاد این جمله می‌افتم که اگر الآن دوران جنگ بود، به جای دفاع رویاروی با دشمن، هشتاد میلیون هشتک خرمشهر باید آزاد شود می‌گذاشتند و تمام».

بروز اختلال و درگیری‌های ذهنی

بروز اختلال ذهنی و ایجاد درگیری‌های ذهنی، از دیگر تبعات روان‌شناختی گزارش شده در کاربری از شبکه اجتماعی اینستاگرام است.

برخی از کاربران مصاحبه شده اظهار داشته‌اند که آنان در جریان کاربری از اینستا، دچار پرش ذهنی یا از دست دادن نسبی کنترل ذهنی خویش شده‌اند.

کاربران دیگری گزارش درگیری ذهنی خود را در جریان کاربری از شبکه اجتماعی اینستاگرام داده‌اند. این کاربران علت درگیری‌های ذهنی خویش را مواردی مانند: درگیری ذهنی برای تولید محتوا، درگیری ذهنی در مورد تعداد لایک‌ها یا واکنش دیگران، درگیری ذهنی پس از کاربری از برخی از محتواها (نظیر محتوای هرزه‌نگار) و درگیری ذهنی به علت محدودیت‌های خرید وسایلی که در اینستا با آن‌ها آشنا شده‌اند، اعلان داشته‌اند.

ستاره ۱۹ ساله و ریحانه ۲۲ ساله، در مصاحبه‌های جداگانه خویش خاطرنشان ساخته‌اند که در جریان کاربری از اینستا، دچار مواردی مانند پرش فکری و ناتوانی در کنترل ذهنی خویش شده‌اند:

«من ۱ ماهه اینستا رو حذف کردم. ولی خب چون ۵ سال از اینستا استفاده کردم گفتم تجربیاتم به دردتون می‌خوره باتوجه به همین یه ماه پیش دارم اینا رو می‌گم مشکلی که نیست؟

نه عزیزم، هیچ مشکلی نیست. ولی می‌تونم بگی چی شد که فکر کردی باید پاکش کنی؟

خب یه دلیلش این بود که، عادت داشتم هر روز چک کنم، و همین چک کردنه باعث می‌شد، از همین اطلاعات مختلفی که روزمره گرفتم، تا اطلاعات صفحات با موضوع خاص، باعث می‌شد پرش ذهنم خیلی بیش‌تر بشه و مثلاً وقتی که وارد این برنامه می‌شدم، می‌گفتم یک ربع چک کنم،

جمع‌بندی مصاحبه‌های انجام شده درباره بررسی اثرات روانی کاربری از ایستگاه‌گرام / ۹۵

یهو به خودم می‌اومدم می‌دیدم یه ربع شده ۴۵ دقیقه و کنترلش از دستم خارج می‌شد و گفتم که پاکش کنم بهتره».

- گفتی که چالش‌های رقص کراهی رو فالو می‌کردی، چه تأثیری روی شما داشتن؟
فکر کنم اصلی‌ترینش واقعاً فقط یه تفریح بود، انرژی می‌گرفتم از رقصاشون، خصوصاً این که با آهنگای اکشن و انرژی بخش هم می‌رقصیدن.

- آیا شده بود که تحت تأثیر اون پیج‌ها مدل لباس رو عوض کنی؟
نه، ولی آهنگاشون رو توی ذهنم مرور می‌کردم، گاهی می‌خواستم تست بزنم، همه‌اش آهنگاشون می‌اومد توی ذهنم، البته سعی می‌کردم مرورشون نکنم تا از یادم بره، ولی اتفاق می‌افتاد که سر آزمون‌های تستی هم آهنگا برام مرور بشه.

- «آیا فقط در زمان آزمون‌های تستی آهنگ‌ها برایت مرور می‌شدن؟
نه، ولی باید بگم مهم‌ترین زمان‌هایی که یادم مونده سر آزمون‌ها بود، در واقع اضطرابم که زیاده‌تر می‌شد، آهنگ‌ها هم بیش‌تر یادم می‌اومد.

- می‌شه دقیق‌تر برای من توضیح بدی یا یک مثال بزنی؟
بین خوب من بیش‌تر از این که به رقص اون‌ها توجه کنم، اون ریتم آهنگی که می‌گرفتم با رقص خیلی برام جالب‌تر بود و راحت‌تر یادم می‌اومد. چند باری سعی کردم از رقص‌هاشون رو تقلید کنم، اما دیدم نمی‌تونم، ولی خب زمزمه آهنگ‌هاشون خیلی به نظرم ساده‌تر بود، یه وقتایی برای حس خوب آهنگ‌هاشون رو مرور می‌کردم، اما خب یهو می‌دیدى سر آزمون قلمچی که نشستم و دارم ریاضی حل می‌کنم، اون آهنگا می‌اومد توی ذهنم، بعد هی می‌گفتم الآن نه، الآن باید ریاضی حل کنم و بدتر آهنگه مرور می‌شد.

- آیا روی درصدهات هم تأثیر داشت، یعنی بعداً ببینی دقیقاً سر اون موقعی که آهنگ رو مرور کردی سوالات رو غلط زدی؟

می‌دونى بستگی داشت، گاهی می‌دیدم اکثر اشتباهاتم همون جایی بوده که حواسم رفته به آهنگ و این که نباید الآن ذهنم اون‌جا باشه، اما خب بگیر بگیر داشت. گاهی هم می‌دیدى اون قدری اختلال توی حل سوالات برام ایجاد نکرده. آخه اصولاً من سر آزمون فقط حواسم به آهنگ نمی‌رفت که، یهو می‌دیدى یاد امتحان فردام می‌افتادم و استرس می‌گرفتم یا یاد نمره یکی از درسا می‌افتادم و حواسم به اون می‌رفت، اینه که همه‌اش درگیر بودم با خودم.

- چه طوری باعث می‌شی که مرور این آهنگ‌ها از ذهنت بره؟

هیچ جوری (می خندد). بعد از یه مدت که سعی می کنم مرور نکنم، می بینی ذهنم درگیر یه مسأله دیگه شد و این موضوع رو رها کرد، وگرنه بگم من کاری کنم که دیگه ذهنم درگیرشون نباشه، معمولاً اتفاق نمی افته».

تصویر محور بودن اینستا و رقابت شدید کاربران برای اخذ پسند و لایک بیش تر از مخاطبان شان، سبب می شود که برخی از کاربران در جریان تولید محتوا (که غالباً شامل تصاویر خودشان و یا جاهایی که رفته اند، هست)، دچار وسواس و درگیری ذهنی شوند که آیا تصاویری که می خواهند در صفحه خویش بارگذاری کنند، بهترین تصاویر ممکن هست یا خیر. اظهارات مهتاب ۱۷ ساله و ستاره ۱۹ ساله، حاوی مصادیقی از درگیری ذهنی بر سر تولید محتوا است:

«- خواهر یا دوستان خودت که می شناسی شون چه طور؟»

خواهرم خیلی حوصله داره راجع به این چیزا. برای یه پست شاید دو روز دنبال یه کپشن می گرده تا مثلاً به عکس بیاد یا وقتی یه چیزی سفارش می ده، با حوصله و کلی کار شیک، می شینه فیلم انباکسینگ می کنه و فیلم می گیره و ادیت می کنه و آهنگ روش می ذاره.



ولی من اصلاً به این چیزا توجه نمی کنم، فقط می دوام بسته رو باز می کنم (خنده)، چون من که برای یه عکس این قدر ناموفق عمل می کنم یا شاید فکر می کنم که ناموفق ام، به خاطر معیارهای خیلی خیلی سخت گیرانه ای که دارم، دیگه فکر کن توی ویدیو گرفتن چی بشه...! به طور کلی من

و خواهرم زیاد وقت و انرژی صرف تهیه پست و استوری می‌کنیم، اما من با عجله و اعصاب خوردکنی این کار رو می‌کنم که با عجله ۲۰ تا عکس می‌گیرم که هیچ کدوم خوب درنمیاد، اما خواهرم با حوصله می‌شیند محیط و نمی‌دونم بک گراند رو آماده می‌کنه و یه دونه عکس عالی می‌گیره. ولی جفت‌مون یه وقتی رو صرف می‌کنیم، یعنی فرقی نداره ۱ ساعت وسیله بچینی و لباس بپوشی و آرایش کنی برای یه سلفی، نهایتاً یه عکس بی‌نقص بگیری و پست کنی یا با لباس معمولیت توی یک ساعت ۱۰ تا (واقعاً می‌گم شاید حتی بیش‌تر) عکس بگیری و بعد کلی کلنجار رفتن یه دوش رو پست کنی».

«- گفتمی احتیاج به دیده شدن داشتی و احساس بدی داشتی، می‌تونی در این مورد مثال بزنی؟
اممم همین که همه‌اش تو فکر عکس گذاشتن از خودم بودم و این که چه ژستی داشته باشم، چه آرایشی بکنم، چی بپوشم، اینا خیلی ذهنم رو درگیر می‌کرد و دوست نداشتم این جور باشم.
- به خاطر این که عکس بگذاری، مدل خاصی هم آرایش می‌کردی یا لباس می‌پوشیدی؟
امم خاص که آره فکر می‌کنم. یعنی تیپ همیشگی خودم بود، ولی مواظب بودم تکراری نباشه یا مدل وایستادنم چه طوری باشه. آرایش هم که داشتم حتماً.
- اگر لباس تکراری بود چی می‌شد؟
خب خیلی ضایع است دیگه، فکر می‌کنند همین یک لباس رو دارم (می‌خندد).
- یعنی هر بار که عکس می‌گذاری لباس جدید می‌پوشی؟
آره تقریباً.
- هر چند وقت یک بار پست می‌گذاری؟
شاید هفته‌ای یک بار.

- به این اندازه لباس داری یا فکر می‌کنی بهش احتیاج داشته باشی؟
آره دارم. نداشته باشم هم می‌خرم (می‌خندد). البته این جور هم نیست که کل تیمم نو باشه، ولی سعی می‌کنم که یه مدل جدید بپوشم حداقل».

به دنبال درگیری‌های تولید محتوا، بلافاصله درگیری ذهنی در ارتباط با میزان مورد توجه و پسند قرار گرفتن محتوای تولید و عرضه شده در برابر دیگران، در اذهان کاربران مطرح شده، آنان را دچار عواطفی همچون تردید و پریشانی می‌کند:

«- خوب این تصویر دختر قوی که ازت دارن اذیت می‌کنه یا چیز خوبی، می‌خوام ببینم حس خودت چیه؟

خب بعضی وقتا بهم انگیزه می‌ده که برم تلاش کنم. یه وقتایی انتظارات زیاد، مثل پدر مادری که کمال‌گرا هستن می‌مونه، درسته مشکل برای بچه‌ها به وجود میارن، ولی از طرفی هم دیدیم، خیلی از بچه‌هایی که مادر و پدر کمال‌گرا دارن، واقعاً هم پیشرفت کردن. خب این هست، انگیزه می‌ده. اما خب قبلاً خیلی اذیت می‌شدم، باید مرتب پست می‌ذاشتم، وقت می‌داشتم و این بالا پایین شدن لایک‌ها و کامنتا، خب خیلی حساسم کرده بود، ولی از یک جایی به بعد دیگه برای خودم جا انداختم که فقط وقتایی که وقتش و توانش رو دارم برم و فعالیت کنم توی پیج» (مهسا، ۱۹ ساله).

«اون موقعی که باز خورد می‌گرفتی، حس بهتری داشتی یا الآن که صفحات شخصی شده و بازخوردها کم‌تر شدن؟

آره، الآن خیلی راحت‌ترم.

- چی اون موقع خیلی اذیتت می‌کرد؟

درگیری مداوم ذهنی، یعنی چه طور بگم، انگار هیچ کار دیگه‌ای تو دنیا نداشتم، غیر این که پیجم رو بیارم بالا یا ببینم بقیه چی گفتن راجع به پستی که گذاشتم و اینا» (ستاره، ۱۹ ساله).

برخی از کاربران در مصاحبه‌هایشان بیان داشته‌اند که در اینستا با کالاهای جدیدی مواجه شده و به آن‌ها علاقه‌مند شده‌اند، اما پس از ایجاد نیاز در آن‌ها، به سبب آن که بودجه لازم برای تهیه آن کالاها را به طور کامل یا نسبی نداشته‌اند، گرفتار درگیری ذهنی گردیده‌اند.

فرشته، فریبا و نرگس ۲۰ ساله، همگی پس از طرح نیازهایی که اینستا در آنان پدید آورده است، اما آنان به لحاظ مالی امکان تحقق نیازهای اخیر را نداشته‌اند، از این مسأله به عنوان عامل درگیری‌های ذهنی خویش یاد کرده‌اند:

«فکر می‌کنی این پیج‌ها چه تأثیری روی شما داشتن؟

مثل پیج‌های کنکوری یه جورایی (می‌خندد)، گاهی اعصابم رو خورد می‌کنن، گاهی هم بهم انرژی می‌دن.

- می‌شه بیش‌تر توضیح بدی؟

گاهی واقعاً سرگرم می‌شم شدید، چون بدلیجات و لباس‌های متنوع و کلی چیزای متفاوت می‌شه از پیج‌های خرید پیدا کرد. از شیر مرغ تا جون آدمی‌زاد که می‌گن واقعاً همین، خصوصاً توی شهر کوچیک زندگی کردن، قطعاً مثل تهران تنوع خرید نداره.

اما با این پیج‌ها، عملاً توی کل دنیا رو توی دست داری، حتی می‌تونی سفارش بدی و از خارج برات لباس و هر چی که بخوایی بیارن، در نتیجه واقعاً سرگرم می‌شم گاهی. ولی خب می‌شه گاهی هم اعصابم به هم بریزه دیگه.

- می‌شه توضیح بدی چرا اعصابت هم گاهی به هم می‌ریزه؟

البته همیشه به دلیل نداره، ولی می‌شه که از بین اون همه تنوع از کلی چیزای باحال خوشم بیاد و نتونم بخرم، چون بودجه‌ام کافی نیست گاهی و یا اصلاً لازمشم ندارم اون جنس رو. ولی لعنتی یه سری پیج‌ها این قدر استوری می‌کنن یه جنس رو که تازه بدتر از این‌ها اینه که نمی‌دونم چرا از شانس من هر وقت من از یه چیزی خیلی خوشم میاد و نمی‌تونم اون رو بخرم، هر روز توی یه پیج دیگه از اون مدل پیج‌ها معرفی می‌شه، چند بار هم توی استوری‌ها میاد، واسه همین خب گاهی اعصابم خورد می‌شه که دلم می‌خواد بخرم، ولی نمی‌شه».

«- می‌شه توضیح بدی چرا اعصابت هم گاهی به هم می‌ریزه؟

البته همیشه به دلیل نداره. ولی می‌شه که از بین اون همه تنوع از کلی چیزای باحال خوشم بیاد و نتونم بخرم، چون بودجه‌ام کافی نیست یا اصلاً اون جنس رو لازمشم ندارم. ولی لعنتی یه سری پیج‌ها این قدر استوری می‌کنن یه جنس رو که حد نداره. تازه بدتر از این‌ها اینه که نمی‌دونم چرا از شانس من، من هر وقت از یه چیزی خیلی خوشم میاد و نمی‌تونم اون رو بخرم، اون جنس هر روز تویه یه پیج دیگه معرفی می‌شه و چندبار هم تو استوری‌ها میاد، واسه همین خب گاهی اعصابم خورد می‌شه که دلم می‌خواد بخرم، ولی نمی‌شه».

«- درباره خریدهای اینترنتی هم پیش‌تر برام می‌گی؟ این که از کی شروع کردی به فالو کردن شون

و این که اثرات شون روی تو چی بوده؟

ببین، شروع خریدهای اینستاگرامی من یه جورایی از وقتی بود که کرونا اومد. استارتش هم با پیج یکی از آشناهای دوستانم بود، که از طریق اون دوستم، من کلاً با سبک خرید اینستاگرامی پیش‌تر آشنا شدم. البته الآن خدایی یه مدته که خرجم خیلی رفته بالا، واسه همین خریدای اینستاگرامی. آگه بخوام اثرات شون رو بگم، شاید یکیش همین بالا رفتن خرجم بوده. خیلی چیزا رو آدم خوشش میاد، هی هم می‌خواد بخره و این خیلی روی اعصابه دیگه. یه کم کنترل کردن دخل و خرجم وقتی پیج‌های متنوع رو می‌بینم، سخت‌تر می‌شه».

سرانجام برخی از کاربران در مصاحبه خویش بیان داشته اند که در جریان کاربری از محتواهای نامتعارف نظیر محتواهای جنسی و پرخاشگرانه، ذهن آنان کم و بیش درگیر موارد پیش گفته شده است:

«-امیرمهدی توی اینستاگرام چه چیزایی برات کنجکاو کننده بود و برای اولین بار می دیدی؟ به شخصه اگه واقعیتش رو بخوای، برای اولین بار با کلیپ و موضوعات جنسی مواجه شدم که می خواستم بیش تر از اونا ببینم و خب توی دوران بلوغ هم که بودم و یه جورى شده بود که اصلاً نمی تونستم از اکسپلور خارج شم و اصلاً انگار وابسته شده بودم و اینستا هم ویژگیش این جورى که تو پستایی که بیش تر نگاه کنی و لایک بزنی تو اکسپلور رو بیش تر از اونا برات بالا میاره و منم چند بارى که نگاه کردم، دیگه هر موقع که تو اکسپلور می رفتم، اونا رو می دیدم و یک بارم تا مرز خودارضایی پیش رفتم، چون این طور نبود که سریع بخوام وارد اون جور کلیپای جنسی بشم، اول بیش تر پستای دخترا و پسرایى که باهم تو بغل هم هستن و بعد پستایی که دختره با لباس نامناسبی بود و پسره هم باهاش بود رو نگاه می کردم که بیش تر تحریک می شدم و بیش تر دنبال این جور پستا بودم و خب برای اولین بار وارد این فضا می شدم و هی می خواستم بیش تر ببینم و تجربه کنم و حتی یادمه که این جور چیزا رو که می دیدم، شبا ذهنم درگیر بود و همه اش به این چیزا فکر می کردم».

از خود بیگانگی

مفهوم بیگانگی از جمله مفاهیمی است که از دیرباز در متون دینی، فلسفی، اجتماعی و روان شناختی مورد توجه بوده است.

واژه بیگانگی در فرهنگ لغت آکسفورد، به معانی بیگانه شدن با دوستان، واگذار کردن، انتقال دادن و از خود بیگانه کردن آمده است.

در فرهنگ نامه های فارسی، واژه بیگانگی به معنای غریب و اجنبی بودن، ناآشنایی و ناشناس و نیز در مقابل خودی آمده است. همچنین مترادف فقدان عقل و منطق است، به گونه ای که به ابراز عجز در برابر شناخت واقعیات زندگی منجر می شود.

جمع‌بندی مصاحبه‌های انجام شده درباره بررسی اثرات روانی کاربری از اینستاگرام / ۱۰۱

میشل^۱ معتقد است که موضوع‌های بیگانگی متعدد است. بیگانگی از خود،^۲ بیگانگی از دیگران^۳ و بیگانگی از جامعه^۴ و نهادهای وابسته آن، همگی اشکالی از بیگانگی هستند (موسوی و حیدرپور، ۱۳۹۰).

از آنجا که غالباً در روان‌شناسی و جامعه‌شناسی، دین به صورت خرافه دیده شده و نفی شده است، روان‌شناسان و جامعه‌شناسان در طرح مفهوم از خود بیگانگی به بیگانگی از خدا توجه نکرده اند، حال آن که بیگانگی از حضرت حق در متون دینی به مثابه مهم‌ترین ملاک صحت و سلامت آدمی یا عدم صحت، سلامت و درستی آدمی در نظر گرفته شده است. از همین رو در یک طبقه‌بندی کلی می‌توان مفهوم بیگانگی را در سه سطح، بیگانگی از خدا، بیگانگی از خود و بیگانگی از جامعه در نظر گرفت.

در بیگانگی از خدا، آدمی با ندیدن خدا، جهان را توأم با مبداء و معاد ندیده، در ابهام، فراموشی و سردرگمی خویش غرق می‌شود.

در بیگانگی از خود، فرد خودیت خویش را ترک کرده، به گونه‌ای رفتار می‌کند که مطلوب طبع دیگران واقع شود، ولی خود واقعی‌اش آن را قبول ندارد.

در بیگانگی از جامعه فرد از واقعیات فرهنگی-اجتماعی خودش جدا شده، آدمی به جای آن که مبتنی بر خواست جامعه خویش رفتار کند، مبتنی بر خواست جوامع غیرخودی رفتار می‌کند.

با توجه به تعاریف ارایه شده، روان‌شناسان بیش‌تر معطوف به بیگانگی از خود شده و جامعه‌شناسان معطوف به بیگانگی از مسایل اجتماعی (بیگانگی از جامعه، فرهنگ، سیاست، کار و مانند آن) شده اند که در ادامه، با توجه به مفهوم روان‌شناختی بیگانگی که شامل بیگانگی از خود است، بحث ادامه خواهد یافت.

مه‌لقا در مصاحبه در عمل به طرح از خود بیگانه شدن خویش پرداخته است.

مه‌لقا در قسمتی از مصاحبه خویش از بلاگرهایی مانند سارا، زکیه، ستاره، رکسانا، آیسان، نگین عابدزاده و یادگیری‌هایش از آنان یاد می‌کند.

سارا دختری است که کلیپ رابطه جنسی وی پخش شده است و مه‌لقا می‌گوید، این مسأله احتمالاً کار خود سارا بوده است تا به این ترتیب مورد توجه بیش‌تری قرار بگیرد، سارا بدون این که از

1- Mitchell, J.

2- Self- alienation

3- other- alienation

4- Social- alienation

افتضاح اخلاقی خودش یاد کند، خیلی راحت با هوادارانش صحبت کرده و به رهنمود دادن به آن‌ها ادامه می‌دهد که مثلاً باید ابروهایشان را از اوان جوانی بوتاکس بزنند، زیرا در صورت خط افتادن بر چهره، رفع آن‌ها مشکل است.

زکيه نیز بلاگری است که دندان‌هایش را طبق مدل خون آشام‌ها، تیز و مخروطی درست کرده است و مه‌لقا تمایل دارد، همچون وی، دندان‌هایش را با مدل خون آشامی درست کند. ستاره به هوادارانش خط می‌دهد، برای این که راحت با دوست پسرهایشان بیرون بروند، آن‌ها می‌توانند در کلاس‌های ورزشی یا زبان ثبت نام کرده، ولی اوقات کلاس را با دوست پسرشان سپری سازند.

رکسانا در مورد ازدواج به هوادارانش اندرز می‌دهد، ثبت ازدواج روی یک تکه کاغذ، امر بیهوده‌ای هست، و تازه در صورت هم‌خوان نبودن افراد، آن‌ها می‌توانند به سادگی از هم جدا شده و مشکل افتادن در پروسه طلاق گرفتن را نداشته باشند.

آيسان، چالش‌های مختلفی برقرار می‌کند. مه‌لقا از چالش لخت شدن او در جلوی دوست پسر برای ۲۴ ساعت یاد می‌کند. به این معنا که دختران باید با برهنه شدن در برابر دوست پسرشان، از واکنش وی فیلم تهیه کرده و آن را برای آيسان ارسال دارند.

مه‌لقا از نگین عابدزاده هم یاد کرده، تأکید می‌کند، می‌خواهد همچون وی رفتار کند، زیرا وقتی نگین به آرایشگاه می‌رود، برای نرم شدن پاهایش، دستور تهیه ظرفی از پرتقال و کی‌وی را می‌دهد تا با گذاشتن پایش در آن‌ها، پوستش نرمی و لطافت پیدا کند.

مه‌لقا در قسمت دیگری از مصاحبه‌اش، از مواردی همچون جشن تعیین جنسیت بچه، جشن پوشک بستن، جشن پررود شدن، ماه‌گرد دوست دختر و پسر شدن، ماه‌گرد تولد و نظایر آن‌ها یاد می‌کند که از این موارد هم تأثیراتی اخذ کرده است.

مه‌لقا به صراحت بیان می‌دارد، وی از اوان نوجوانی کاربر لنز چشمی بوده است، دوست دارد، به لبش ژل بزند و ابروهایش را طبق رهنمود سارا، بوتاکس بزند، مه‌لقا ناخن هم کاشته است و لمینت کردن دندان‌هایش و گذاشتن نگین روی دندان‌هایش و پیرسینگ کردن لب و ابروی خودش را نیز در دستور کارش دارد، اما از این که اولیای وی اجازه استفاده از مژه مصنوعی را به وی نمی‌دهند، ناراضی و شاکی است. مضاف بر این‌ها، مه‌لقا دنبال یادگیری رقص کی‌پاپ بوده و بیان می‌دارد، می‌خواهد جلوی موهایش را همچون افراد گروه کی‌پاپ، رنگ کند. به همین ترتیب وی در شب

جمع‌بندی مصاحبه‌های انجام شده درباره بررسی اثرات روانی کاربری از اینستاگرام / ۱۰۳

یلدا، به جای آن که نزد خانواده خودش باشد، تنها به دلیل این که عکس گرفتن در محیط کافه هیجان انگیزتر است، به کافه رفته است.

مه‌لقا در فراز دیگری از اظهارات خودش خاطرنشان می‌سازد، برای تبعیت از مد کفش زاپ‌دار، کوشیده است که کفشش را زاپ‌دار کند که موفق نشده و کفشش کلاً پاره شده است. مجموعه آنچه که مه‌لقا در حال انجام دادن آن‌ها برآمده و یا در صدد محقق کردن آن‌ها است، با برجسب اختلال روانی از خودیگانگی قابل تبیین است، به این معنا که در اختلال از خود ییگانگی، فرد بدون توجه به عواطف و احساسات درونی خویش، تنها و تنها برای آن که در چشم دیگران جلوه‌گر شود، به نهجی عمل می‌کند که این مسأله محقق شود.

مه‌لقا در مصاحبه‌اش از برخی از الگوها و علایق خویش به شرح زیر یاد می‌کند:

«... اینایی که معروف هستن، مثل نگین عابدزاده و هانیتا و...»



۱۰۴/ چند مصاحبه با جوانان کاربر اینستاگرام درباره اثرهای روانی کاربری از اینستاگرام جلد ۵



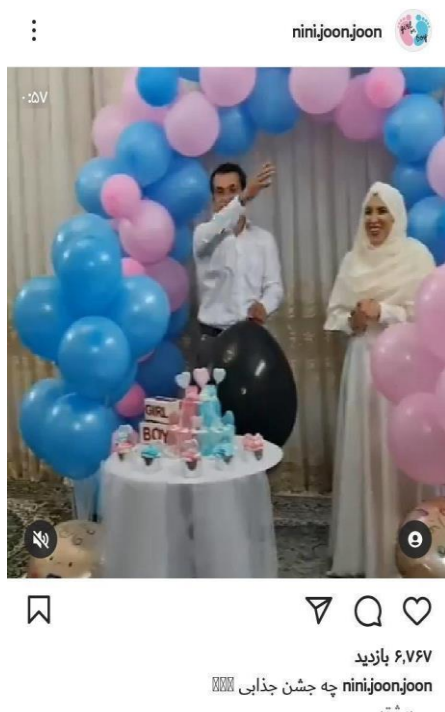
- می‌دونی این‌ها چه جوری معروف شدن؟

نگین عابدزاده که با جشن عروسیش که خیلی لاکچری بود، معروف شد، بعد که همه‌اش جشن تعیین جنسیت و کارهای دیگه که می‌کنه، باعث می‌شه همه‌اش بقیه بیش‌تر بشناسنش، هانیتا به خاطر صورت چند ضلعیش و عمل‌هاش معروفه.

- راجع به جشن تعیین جنسیت چی می‌دونی؟

اینایی که بلاگر هستن، وقتی حامله می‌شن می‌خوان بگن ما نمی‌دونیم بچه‌مون چیه، یه جشن بزرگ می‌گیرن، الآن دیگه همه این کارای لاکچری رو می‌کنن، حتی مد شده کسایی که معروف نیستن، این کار رو می‌کنن، حتی زندایی منم این جشن رو گرفت یا وقتی بچه دیگه خودش می‌ره دستشویی و پوشک نمی‌بنده رو جشن می‌گیرن.

جمع‌بندی مصاحبه‌های انجام شده درباره بررسی اثرات روانی کاربری از اینستاگرام / ۱۰۵



– نظر خودت راجع به این جشن‌ها چی هست؟

حالا تعیین جنسیت اگه واقعاً ندونن خوبه، سوپرایز می‌شن، اما مثلاً می‌گن دیگه بچه پوشک نمی‌بندد و جشن می‌گیرن، جالب نیست. ولی توی اینستاگرام دیده بودم یکی از همین کسانی که مثل بلاگرای ما مشهور بود توی خارج، برای خواهرش که اولین بار بود پررود می‌شد، جشن گرفتن، ولی خب این کار رو که این‌جا نمی‌شه کرد.





- چرا این جانی می شه کرد؟

می گن زشته، ولی به نظرم یه کم این قضیه عادی تر بشه بهتره، ولی شاید بعداً بگیرن». مه لقای ۱۷ ساله در ادامه مصاحبه، خاطرنشان می سازد، به سبب آن که گرفتن عکس در کافه، از جذابیت بیش تری برخوردار هست، وی و دوستانش شب یلدا در جمع خانواده نمانده اند و شب یلدایشان را در کافه گذرانده اند:

«- در ارتباط با جشن هایی مثل هالوین و شب یلدا و کریسمس، خیلی از این پیچ ها میان عکس هاشون رو می گذارن و با همون تم آرایش می کنن و لباس می پوشن، شده تو هم این کار رو کنی؟ آره، آره. همین برای شب یلدا، من رفتم لباس خریدم، سنجاق سر و کش هندونه ای خریدم که شب یلدا استفاده کنم، فقط مامان و بابا و مادر بزرگم هستن، ولی برای این که توی عکس خوب بیفته و پست بذارم اینا رو گرفتم، حتی الان خیلی از کافه ها جشن شب یلدا برگزار می کنن، از قبل باید رزرو کرد، من گفتم ما بریم، ولی مامانم می گفت خونه باشیم بهتره.

- مگه فرقی داره؟

کافه برای عکاسی بهتره.

- قبل از این که اینستاگرام داشته باشی، این کارها رو می کردی؟

نه، ولی چون دوست دارم عکسام توی اینستاگرام قشنگ باشه، خوشم میاد این کارا رو کنم تا یادگاری توی اینستاگرام بمونه، الان خیلی از بلاگرا، چندین روز قبل از شب یلدا رفتن عکاسی واسه شب یلدا که زودتر عکساشون رو بذارن».

تیز کردن دندان های نیش و رنگی کردن موهای جلوی سر از دیگر خواسته های مه لقا است که در حال حاضر به سبب ممانعت خانواده، موقتاً امکان آن را ندارد:

جمع‌بندی مصاحبه‌های انجام شده درباره بررسی اثرات روانی کاربری از اینستاگرام / ۱۰۷

«- نظرت راجع به بلاگرهایی که کارها و روزمرگی‌هاشون رو برای فالورهایشون به اشتراک می‌گذارن چی هست؟

اینایی که زندگی لاکچری دارن، جذابه به نظرم، من خوشم میاد دنبال‌شون می‌کنم یا میان روم تور می‌ذارن و ولاگ می‌ذارن.

- روم تور چی هست؟

همین که میان قسمت‌های مختلف اتاق‌شون رو نشون می‌دن و وسایلی که دارن.

- یعنی همه چیز رو نشون می‌دن؟

آره، میان از کل اتاق‌شون فیلم می‌گیرن.

- گفتی ولاگ می‌گذارن، می‌تونی بگی چه ولاگ‌هایی می‌گذارن؟

ولاگ سفر، ولاگ آرایشی، ولاگ بیرون و خیلی چیزای دیگه، هر لحظه هر جا می‌رن فیلم می‌گیرن.

- برای شما این‌ها جالب هست؟

آره خب، مثلاً الان یکی هست خیلی اتاقش خوشگله، کلاً صورتی، منم دلم می‌خواد اتاقم رو اون‌جوری کنم، خیلی رؤیایی می‌شه.

- پس چیزهایی که توی اینستاگرام ببینی و خوشت بیاد رو دوست داری انجام بدی؟

آره، چیزایی که خوب باشه.

- دیگه چه چیزهایی توی اینستاگرام دیدی و خودت دوست داری که انجامش بدی؟

من دوست دارم فقط جلو موهام رو رنگ کنم و دندون نیشم رو تیز کنم.

- چون گفتی زکيه دندونش رو این‌طوری کرد، شما هم دوست داری دندونت رو اون‌جوری

کنی؟

آره، آخه قشنگ شده».

مه‌لقا در فراز دیگری از مصاحبه در پاسخ به این سوال که آیا وی مشهور شدن با شیوه هلیا (دختری که با قمه‌کشی برای دوست پسرش، در فضای مجازی مشهور شد)، را می‌پذیرد یا خیر، پاسخ مثبت می‌دهد:

«- بعضی وقت‌ها توی اینستاگرام راجع به مطالبی خیلی پست گذاشته می‌شه، مثلاً یک مدت

راجع به دختری که قمه کشیده بود، اون رو دیدی؟

آره، هلیا رو می‌گین.

- خوب نظرت راجع بهش چی هست؟

یه اشتباهی کرد، ولی فکر کنم بیش تر می خواست معروف بشه، الآن توی اینستاگرام پیج داره، خیلی فالور داره، تازه براش فن پیج زدن بعد این ماجرا، یه روزه تونست معروف بشه.

- به نظرت این جواری معروف شدن خوب هست؟

بد نیست».

سوسن ۱۶ ساله نیز در مصاحبه خود در توصیف اثرهای اینستا بر کاربرانش، از موارد متعددی یاد کرده است که مسأله از خود بیگانگی افراد یکی از مهم ترین فرازهای مصاحبه وی را تشکیل می دهد. سوسن با ارایه شواهد متعددی از رفتارهای برخی از دوستانش در عمل به ترسیم از خود بیگانگی آنان پرداخته است. مواردی مانند دست زدن به عمل جراحی برای بالا بردن فالورهای خویش، استقبال از مورد سوءاستفاده قرار گرفتن تصاویر باز خویش با امید به این که این گونه وی مشهورتر خواهد شد و یا اصرار در گذاشتن شیشه مشروب و سیگار در پست ها (و در برخی از موارد هم مصرف سیگار و الکل) برای القای باکلاس بودن، مصادیقی از خود بیگانگی افرادی است که سوسن از آنها یاد کرده است.

در ادامه بحث از خود بیگانگی، سوسن با ارایه دورنمایی از چگونگی شکل گیری عشق دوستانش در فضای مجازی و به انجام رسیدن آن، از نازل شدن مقام عشق در نزد افراد از خود بیگانه یاد می کند. به عنوان مثال، سوسن از دوستانی یاد می کند که شاید در عرض هفته، دوست پسر خود را عوض می کنند تا به این ترتیب خواستنی بودن هر چه بیش تر خود را به نمایش بگذارند. در مورد دیگری سوسن به گزارش شکل گیری عشق در کم تر از ماهی و اختتام دوره عاشقانه نیز در کم تر از یک ماه می پردازد و در جای دیگری خاطرنشان می سازد، دوستش به صرف آن که پسر مقابل تصاویر خود را با دست کاری، جذاب تر از خود واقعی خودش تهیه کرده بود، دست به ترک وی زده بود.

سوسن در مصاحبه خود از افراد از خود بیگانه ای یاد می کند که برای مورد توجه دیگران واقع شدن، عفاف خویش را به حراج می گذارند و مثلاً نه تنها از سوءاستفاده از تصاویر خودشان در فضای مجازی ناراحت نمی شوند، بلکه به دلیل این که به این طریق ممکن است مشهورتر شوند، از آن استقبال می کنند:

«- تاحالا در اینستاگرام دیدی که دوستان دخترت، با لباس های خیلی باز عکس از خودشون

منتشر کنن؟

جمع‌بندی مصاحبه‌های انجام شده درباره بررسی اثرات روانی کاربری از اینستاگرام / ۱۰۹

آره، خیلی دیدم و دیدم که از عکساشون هم خیلی استفاده می‌شه، بعضی وقت‌ها براشون پیج فیک می‌زنن، با اون پیج فیک مثلاً می‌رن سوءاستفاده می‌کنن از عکساشون. با عکسای اونا می‌رن با این و اون دوست می‌شن، یه همچین چیزایی.

- می‌شه مثال بزنی لطفاً که اون نفری که یادت میاد دقیقاً چه پوششی داشت؟
با لباس‌های خیلی کم، مثلاً چه جوری بگم؟ با بلوز شلوار که اصن نبود، یه چیز حالت نیم تنه بودش.

- صفحه‌ی این دوستانت عمومی هست؟

بله، بله، پابلیک.

- می‌دونی علت این که دوستانت با این مدل لباس‌ها از خودشون عکس منتشر می‌کنند، چی هست؟

کاملاً به خاطر جلب توجه، اکثراً کسانی که این جور عکسارو می‌ذارن، صد در صد برای جذب فالوره، برای این که بیان برای هیکل‌شون و این جور چیزا فالوشون کنن. مثلاً یکی از دوستای من که از این عکسای می‌ذاره، می‌گفت برام مهم نیست عکسام رو بردارن و این جوری مثلاً شاید معروف‌ترم بشم، بعد اصن این دوستم خوشش میاد از هیکلش تعریف کنن.

- این دوستت تعداد فالورهاش هم زیاد هست؟

آره زیاده، الآن یادم نیست چندتاست دقیقاً، ولی چند کانه.

سوسن در مصاحبه خودش از دوست دیگری یاد می‌کند که با ایجاد روابط یک هفته‌ای با پسران مختلف، در عمل می‌خواهد نتیجه بگیرد که الآن همه پسرها، دنبال من هستند:

«از بین دوستان خودت کسانی هستن که در اینستاگرام مدام وارد رابطه بشن و خیلی سریع هم از رابطه خارج بشن؟

بله، بله، زیاد بوده. مثلاً یه دوست داشتم امروز مثلاً با یه نفر رل می‌زد، کات می‌کرد، یک هفته بعد با یکی دیگه بود، مثلاً دو هفته بعدش با یکی دیگه بود.

- نمی‌گفت چرا این‌طوری هست؟

می‌گفت دست خودم نیست، می‌گفت نمی‌تونم یه نفر رو مدت طولانی تحمل کنم. بیش‌ترم برای سرگرمی بود، مثلاً بازیچه می‌کرد، این‌طوری بگم آدما رو بازیچه می‌دونست. فکر می‌کرد وقتی این کار رو می‌کنه وای چه قدر مثلاً شاخه و مثلاً خیلی هم مغرور بود، مثلاً این جوری بود که وای الآن همه دنبال من هستن.

- یعنی این که با افراد متعدد وارد رابطه شدن در اینستاگرام کلاس محسوب می‌شه؟
آره، دقیقاً به همین افکاری داشت.

سوسن در مصاحبه خودش از دوستان دیگری هم یاد می‌کند که با انجام چند عمل زیبایی، خود را گم کرده و خویشان را بالاتر از دیگران می‌پندارند و یا با وجود این که مشروب مصرف نمی‌کنند، با استوری نهادن از شیشه مشروب، در صدد خفن نشان دادن خویش هستند:

«- می‌دونی علت این کارشون چی هست؟

هم این که می‌گفتن الآن لب‌های باریک قشنگ نیست و لب‌های بزرگ مده یا مثلاً می‌گفتن الآن توی اینستا هر کی شاخه لباس بزرگه یا مثلاً دماغش کوچیکه و این داستانا. اونا هم می‌خواستن توی چشم باشن تا جلب توجه کنن. بعد تازه این دوستان قبلاً خیلی اخلاق شون خوب بود، ولی الآن که چهارتا کار روی صورت شون انجام دادن یا مثلاً خیلی دیگه توی اینستا محبوب شدن و فالوراشون رفته بالا، حقیقتاً خودشون رو می‌گیرن، این طوری شدن، به حس غرور مسخره دارن.

- پس منظورت این هست که افرادی که در اینستاگرام عمل‌های زیبایی کردن، از نظر کلاس

بالاتر هستن؟

بله، بله، دقیقاً...

- یعنی افرادی که از مصرف سیگار و الکل عکس در اینستاگرام منتشر می‌کنن، کلاس بالاتر

محسوب می‌شن؟

آره، دقیقاً. مثلاً حتی یه سری از دوستانم هستن که کلاً نه سیگار می‌کشن و نه مشروب می‌خورن، این رو می‌دونم خودم، ولی برای این که بگن آره ما شاخیم از شیشه مشروب و اینا استوری می‌ذارن. سوسن در انجام مصاحبه خاطرنشان می‌سازد که علاقه افراد از خودیگانه هم علاقه کاذبی است و آنان برای آن که بیش تر و بیش تر خود را در چشم دیگران مطرح سازند، دست به ابراز علاقه کاذب خویش می‌زنند:

«- قبل از این که خودت و دوستانت وارد اینستاگرام بشین، روابط بین تون چه طور بود و الآن چه

طور هست؟

به نظرم قبلاً روابط خیلی دوستانه تر بود، ولی الآن که هر کسی وارد اینستاگرام شده رابطه‌ها از هم دور شدن، با این که الآن آدم دوست‌های بیش تری داره نسبت به قبلاً و این که مجازی شده همه چی، مثلاً علاقه‌ها، همه چی بیش تر مجازی شده و انگار واقعی نیستش.

- می‌شه لطفاً بیش تر توضیح بدی که منظورت چی هست؟

مثلاً خیلی‌ها برای جلب توجه صمیمی‌اند، فقط برای این که یه استوری بذارن و رد کنن، بگن که آره ما خیلی صمیمی‌ایم، همین طوری فقط. بعد اصن آدم نمی‌دونه دیگه چی واقعیه یا چی مثلاً دروغه».

نمونه‌های مه‌لقا و سوسن به وضوح جدایی فرد از عواطف و احساسات خویش و انجام رفتارهایی برای جلوه‌گر شدن در چشم دیگران را به معرض دید می‌گذارند.

ساجده ۱۹ ساله، در مصاحبه‌اش از دوستانی یاد می‌کند که همه فکر و ذکرشان این است که چه فیلمی ببینند، چه آرایشی داشته باشند و کجا بروند که عکس‌هایشان به درد اینستا بخورند.

مهسای ۱۹ ساله نیز با حسرت از دست دادن پدر، خاطرنشان می‌کند، وقتی پدرش بود، به جای آن که در دورهمی‌هایشان وجود وی را احساس کند، بیش‌تر دنبال تهیه عکس از فنجان چایی بود که با پدر می‌خورد:

«- توی دوستان و اطرافیان کسانی رو می‌شناسی که توی اینستاگرام به سمت ابتذال فکری و رفتاری رفته باشن؟

بین خیلی‌ها ممکنه توی شخصیت‌شون عقده این رو داشته باشن که مدام خودشون رو نشون بدن، اما توی زندگی واقعی این امکان رو نداشته باشن و به خاطر همین این کار رو توی اینستاگرام انجام بدن. بعد تظاهر کردن و دور شدن از خود واقعیت الآن خیلی توی اینستاگرام زیاد شده و توی یک سری از آدم‌های دور و برم این مسأله کاملاً مشهوده و این که مدام در پی این هستن که عکس‌ها و قیافه‌هاشون رو ادیت کنن و لباس‌های آن‌چنانی بپوشن و همه فکر و ذکرشون اینه، لباسی که می‌پوشیم و عکسی که می‌گیریم به درد اینستاگرام و پز دادن توی اینستاگرام بخوره و دایم به این فکر می‌کنن که «چه فیلمی ببینم»، «کجا برم»، «چه آرایشی داشته باشم» که به درد اینستاگرام بخوره و کاملاً به ابتذال رسیدن و این قدر این قضیه براشون مهم شده که آدم تعجب می‌کنه».

«متأسفانه خیلی اوقات در مورد خودم پیش اومده بود که ما کنار هم بودیم ۳ نفری، ولی خب بیش‌تر اوقات سرمون توی گوشی خودمون بود، حرفی برای گفتن نداشتیم فقط حضور فیزیکی کنار هم داشتیم و فکرمون توی پستای می‌گشت که همیشه و همیشه هستند، شاید اگه فضای مجازی نبود، از اون باهم بودن بیش‌تر استفاده می‌کردم، خصوصاً از زمانی که بابام فوت کرد، خیلی روی این مسأله فکر می‌کردم که یه جاهایی من فقط از چایی خودمون عکس گرفتم و استوری کردم، ولی حضور پدرم رو اون قدری که باید احساس نکردم».

یکتای ۱۶ ساله نیز اعتراف می‌کند که وی حتی اگر دلش گرفته باشد، حق اظهار و آشکار کردن آن را به خودش نمی‌دهد و می‌کوشد چنان استوری بگذارد که انگار در اوج خوشی است:

«خودت دوست نداری که این کار رو انجام بدی؟
نه اصلاً.»

- پس چرا انجامش می‌دی؟

به خاطر این که تو ایران زندگی می‌کنم، دیگه جوّ محیطش این جوریه.

- یعنی اگر مهاجرت کنی، از بیرون رفتن استوری نمی‌گذاری؟
چرا می‌ذارم.

- پس فرق شون چیه؟

اون جا دیگه هر جایی که رفتم و واقعاً بهم خوش گذشته رو می‌ذارم، نه مثل الآن که فقط استوری بذارم و وانمود کنم بهم خوش گذشته حتی اگر دلم گرفته باشه.

- برات مهمه که چه قدر استوریت ریپلای بخوره؟
یک جورایی آره.

- چرا؟

نمی‌دونم، یک لذّت خاصی داره، انگار برای بقیه مهمی.

- تو آرایش می‌کنی؟

بیرون نه.

- خودت بیرون آرایش نمی‌کنی؟

نه بابا و مامانم اجازه نمی‌دن، ولی تو خونه آرایش می‌کنم و عکس می‌گیرم و استوری می‌ذارم.

- بابا و مامانم پیجت رو ندارن؟

بابام اینستا نداره، مامانم می‌بینه، ولی چیزی نمی‌گه، اگر هم بگه، می‌گم افکته (باخنده).

- یعنی فقط آرایش می‌کنی برای استوری؟

آره، بعد عکاسی می‌کنم و استوری می‌کنم و با هیجان منتظر می‌مونم تا عکس‌العمل بقیه رو ببینم.

- تاحالا نشده که بی آرایش استوری بگذاری؟

نه، اگر آرایش نداشته باشم، از فیلتر استفاده می‌کنم.

- چرا؟

اون جورى قشنگ تره.

- مثال می‌زنی برام؟

مثلاً با فیلتر گودی زیر چشم یا لک‌های صورت می‌ره، برای همین با فیلتر عکس می‌گیرم، البته این فیلترایی که طبیعی هستن، نه اونایی که دماغ رو عمل می‌کنن».

مسابقه تعریف نشده‌ای که در جریان کاربری از اینستا در سطح بسیاری از کاربران آن پدید می‌آید، سبب می‌شود کاربران، بدون آن که به علم، فضل و درایت طرف مقابل خودشان توجه داشته باشند، با اتکاء به ویژگی‌های عینی نظیر لا کچری بودن زندگی افراد، میزان تعقیب کنندگان آن‌ها و مانند آن، دست به قضاوت در مورد شخصیت طرف مقابل‌شان بزنند و البته در همین جهت هم به رقابت با دیگران پردازند که اولین قربانی در این میان، عواطف و احساسات شخصی خودشان خواهد بود.

سولماز ۱۷ ساله و یکتای ۱۶ ساله، از نیاز به دیدن شدن دوستان از خود بیگانه‌شان چنین یاد کرده اند:

«- سولماز، دوست‌های صمیمیت هم از وقتی کاربر اینستا شدن تغییری کردن؟

بله اون‌ها هم تغییر کردند، ولی نمی‌دونم چرا احساس می‌کنم که خیلی خودنما شدن.

منظور دقیقاً چیه؟

منظورم اینه که مثلاً خیلی دوست دارن عکس‌شون رو بذارن، بعد هر مناسبتی همیشه دوست دارن، مثلاً تولد عکس دوست‌شون رو بذارن و بگن که تولدت مبارک، در صورتی که می‌تونن توی دایرکت تبریک بگن و یا مثلاً این که می‌رن بیرون غذا می‌خورن، عکس می‌گیرن می‌گذارن و از این چیزهای مسخره دیگه که واقعاً هیچ معنی نداره رو استوری می‌کنن».

«- می‌شه دقیقاً بگی چه چیزی از زندگی اون فرد برات جذابه؟

همون خانومه که گفتم با همسرش کاناداست؟

- بله.

من منظورم فقط همون خانوم نبود و اصلاً فالوش نمی‌کنم، بعضی وقت‌ها به پیجش سر می‌زنم منظورم کلاً آدم‌هایی بود که خونه و ماشین دارن و تو خارج آزاد زندگی می‌کنن.

- یعنی چیزی که می‌خوای بهش برسی، این هست؟

آره، کی بدش میاد، خارجیا حتی فعالیت‌شون تو اینستاگرامم با ما فرق داره (باخنده).

- از چه نظر؟

کلاً اهل چشم و هم چشمی نیستن، حالا ایرانیا تا سر کوچه می‌رن استوری می‌گذارن».

مهتاب ۱۷ ساله هم با تذکر آن باکسینگ (باز کردن جعبه کالاهای جدید دریافتی) کردن خواهرش، خاطرنشان می‌سازد که افراد از خود بیگانه از هر بهانه‌ای برای دیده شدن خویش سود می‌جویند:

«خواهر یا دوستان خودت که می‌شناسی شون چه طور؟»

خواهرم خیلی حوصله داره راجع به این چیزا. برای یه پست شاید دو روز دنبال یه کپشن می‌گرده تا مثلاً به عکس بیاد یا وقتی یه چیزی سفارش می‌ده، با حوصله و کلی کار شیک، می‌شینه فیلم انباکسینگ می‌کنه و فیلم می‌گیره و ادیت می‌کنه و آهنگ روش می‌ذاره.

ولی من اصلاً به این چیزا توجه نمی‌کنم، فقط می‌دوام بسته رو باز می‌کنم (خنده)، چون من که برای یه عکس این قدر ناموفق عمل می‌کنم یا شاید فکر می‌کنم که ناموفق‌ام، به خاطر معیارهای خیلی خیلی سخت گیرانه‌ای که دارم، دیگه فکر کن توی ویدیو گرفتن چی بشه...! به طور کلی من و خواهرم زیاد وقت و انرژی صرف تهیه پست و استوری می‌کنیم، اما من با عجله و اعصاب خوردکنی این کار رو می‌کنم که با عجله ۲۰ تا عکس می‌گیرم که هیچ‌کدوم خوب درنمیاد، اما خواهرم با حوصله می‌شینه محیط و نمی‌دونم بک گراند رو آماده می‌کنه و یه دونه عکس عالی می‌گیره. ولی جفت‌مون یه وقتی رو صرف می‌کنیم، یعنی فرقی نداره ۱ ساعت وسیله بچینی و لباس پوشی و آرایش کنی برای یه سلفی، نهایتاً یه عکس بی‌نقص بگیری و پست کنی یا با لباس معمولیت توی یک ساعت ۱۰ تا (واقعاً می‌گم شاید حتی بیش‌تر) عکس بگیری و بعد کلی کلنجار رفتن یه دونش رو پست کنی».

ندای ۲۱ ساله، از سه نوع تولد گرفتن دوستش برای دیده شدن بیش‌تر یاد می‌کند. آلاله‌ی ۲۳ ساله، از تلاش برای لاکچری دیده شدن خویش و مهسای ۱۹ ساله، از معیار قرار گرفتن میزان فالورهای فرد (که ممکن است قلابی و خریداری شده هم باشند) برای نمایش هویت درونی وی یاد می‌کنند:

«به نظرت این که آدم از خودش عکس بگذاره، می‌تونه کار جالبی باشه؟»

از یه سری لحاظ‌ها به نظرم خوبه. ولی یه سری از آدم‌ها دیگه شورش رو درمیارن. (می‌خندد) مثلاً بعضی‌ها شون هستن، هر روز یه عکس می‌ذارن از چیزای مختلفی که می‌خرن و کارایی مختلفی که می‌کنن، یه جورایی به نظرم این آدم‌ها خیلی مصرف‌گرایانه عمل می‌کنن. بین نمی‌خوام شعار بدم‌ها، ولی یکی شون برای تولدش دو، سه تا مدل لباس پوشید و اصلاً بذار این جور یه بگم کلاً دو، سه تا

تولد گرفت برای این که هر عکسش یه مدل مانتو و بادکنک و کلاً مدل‌های مختلف دیزاین شده داشته باشه و این که عکس‌های مختلف و خوب بندازه که خوشگل و جذاب بیفته!

«- دوست داری بلاگر بشی، با توجه به این که قلمت خوبه و دو، سه تا مهارت هم داری؟

دوست دارم، ولی از این که الآن شکل بلاگر بودن تو جامعه جا افتاده زیاد راضی نیستم و خوشم نمیداد، چون الآن خیلییی به جووری شده که چون اسمش بلاگره، همه زوایای زندگیش رو میاد نشون می‌ده، اعم از رابطه عاطفی خودش، ماشین‌اش، خونه شخصی‌اش، حتی از مبل‌های خونه‌شون فیلم می‌گیرن...»

الآن اکثراً همین‌ان دیگه، می‌رن مثلاً دم یه ماشین مدل بالا، دور از شخصیت شما، عکس می‌گیرن که بذارن اینستا. من کارم عکاسیه و خب خیلی با مخاطب در ارتباطم و می‌بینم که چه کسی برای چه چیزی عکس می‌گیره، می‌بینم که یه نفر برای دل خودش عکس می‌گیره، ولی یه نفرم هست برای نمایش دادن اون موضوع، علناً میان بهم می‌گن که می‌خوایم نمایش بدیم که مثلاً انگشترم ۱۰ تا نگین روش هست، این رو عکس واضح بگیر که شب می‌خوایم پستش کنیم، بهم می‌گن که ما برای این می‌خوایم. می‌بینم دیگه تو اطرافم که طرف عکس می‌ذاره که بگه ما این رو داریم ما اهل این چیزا هستیم».

«- احساس هویت کاذب القا شده از اینستا رو تا به حال توی خودت و اطرافیان حس کردی؟ (می‌خندد) آره، یکی از تجربیات خودم اینه که ۲، ۳ باری برام پیش اومده که مثلاً یک سری از آقایون میان جلو و می‌گن که آره، ما می‌خوایم با شما آشنا بشیم و خب من اون جایی که دیگه امتناع می‌کنم و توجهی نمی‌کنم و این صحبت‌ها، می‌گن که خب حداقل پیج اینستام رو بزن ببین چندتا فالور دارم، شاید تأثیر گذاشت... (می‌خندد) و قدیم خب این بیش‌تر بود، چون سنم کم‌تر بود و بچه‌هایی هم که سن‌شون کم‌تر بود خب همین طوری فکر می‌کردن، فکر می‌کردن تعداد زیاد فالور اینستا، چه قدر توی جذابیت‌شون مؤثره. اتفاقی که افتاده همین بوده، مثلاً آقایون گفتند که آره حالا پیج اینستامون رو داشته باشید که ببینید مثلاً چه قدر اینستامون خوبه، چه قدر ما توی دنیای مجازی برای خودمون کسی هستیم و توی دنیای واقعی به چشم نیامد... این طوری».

ضحی ۲۷ ساله، در مصاحبه خود از فراگیر شدن از خود بیگانگی و جمعی شدن آن به شرح زیر یاد کرده است:

«- کلاً توی حوزه تربیتی، اینستاگرام بر روی خود شما یا اطرافیان شما اثر خاصی داشته؟

نمی‌دونم. به نظرم اثر بد تربیتی روی همه گذاشته. البته این فقط مرتبط با اینستاگرام نیست و کلاً در ارتباط با همه شبکه‌های مجازیه و حس می‌کنم توجه آدم‌ها رو نسبت به روابط واقعی شون کم‌تر کرده و بیش‌تر سوق داده توی اینستاگرام. مثلاً توی مهمونی‌های خانوادگی، عکس گرفتن و پست کردن غذاها و مهمونی‌ها مهم‌تر از خود ارتباطات شده و این موضوع صرفاً بین جوون‌ها نیست، بلکه حتی بزرگ‌ترهای خانواده هم توی این حوزه به یه نوع نبود تربیت دچار شدن».

مهرداد ۲۰ ساله و پرنیان ۱۸ ساله، در مصاحبه‌های خود با اشاره به غفلت‌های خود، خاطرنشان ساخته‌اند، آنان یا متوسل به تظاهر شده و یا در کنار دوستان تنها به عکس گرفتن پرداخته‌اند، اما در کنار دوستان خویش بودن را اصلاً احساس نکرده‌اند:

«- خودت تا به حال برات چنین موقعیتی پیش اومده که در اینستا دست به تظاهر بزنی؟ خیلی. منم خیلی طول کشید تا بفهمم حتماً لازم نیست که به بقیه ثابت کنم خوشحالم یا بفهمم خیلی‌ها تو اینستاگرام دارن تظاهر می‌کنن.

- چی شد که متوجه شدی؟

واقعیتش من یک دوست دختر داشتم، حتی وقتی که بحث می‌کردیم مجبورم می‌کرد استوری دو نفره بذارم و جمله‌های عاشقانه بنویسم. ازش که می‌پرسیدم می‌گفت، آخه امروز فلان رفیقم با دوس پرسرش بیرون بود و استوری گذاشت، نخواستم فکر کنه ما قهریم.

- تو هم به حرفش عمل می‌کردی؟

آره، چون نمی‌خواستم بحث بشه و همون رو بهونه‌ی آشتی کردن قرار می‌دادم، ولی بعداً بهش گفتم فلانی امروز حالش خوبه، اما ما بحث کردیم، یک روز فلانی بحث کرده، اما ما حال‌مون خوبه، اینا ربطی به هم ندارن.

- خوب اون چی گفت؟

قبول نمی‌کرد. می‌گفت تو ما دخترارو نمی‌شناسی، اگه دوستم بفهمه، صد بار بهم ترحم می‌کنه یا می‌گه شما مثل ما نیستین، ما خیلی کم پیش میاد قهر کنیم.

- بعد تو انجام می‌دادی؟

آره دیگه برای این که غر نزنه، معمولاً رو خانوما تأثیر این چشم و هم چشمی بیش‌تره، بعد دیوونت می‌کنن».

«- بیش‌تر از چه نرم افزار و پیام‌رسانی استفاده می‌کنی؟

قبلاً اینستاگرام و قبل‌تر از اون تلگرام و در حال حاضر یوتیوب و واتساپ.

- الان یعنی از اینستاگرام استفاده نمی‌کنی؟

نه این که نکنم، ولی خب خیلی کم‌تر از قبل شده.

- چرا؟

حس خوبی بهم نمی‌داد. احساس می‌کردم، وقتم رو خیلی داره می‌گیره و درازای اون همه وقت،

هیچی بهم یاد نمی‌ده. حتی یک بار دلیتش هم کردم، ولی خب باز نصبش کردم.

- چرا حس خوبی بهت نمی‌داد؟

من به شخصه آدمی نیستم که درباره زندگی بقیه کنجکاو باشم، ولی خب اینستاگرام مخصوصاً اون اوایل پر شده بود از زندگی شخصی آدم‌ها و عکس‌های خانوادگی و مهمونی‌ها و حتی عکس سفره‌های غذا! نمی‌گم الان اینا نیست، ولی خب به نظرم خیلی کم‌تر از قبل هست.

- خودت اون زمان از این جور عکس‌های شخصی رو به اشتراک می‌گذاشتی؟

تا دو سال پیش آره، ولی یهو به خودم اومدم و دیدم که ای وای من! من واقعاً همون پرنیان دو سال پیش هستم؟! منی که تا قبل از این هر موقع با دوستان بیرون می‌رفتم و نمی‌شد یک لحظه دهنم رو ببندم، از بس که حرف می‌زدم و فهمیدم که خیلی عوض شدم.

- چی شد که به همین نتیجه‌ای رسیدی؟

دو سال پیش که با دوستان رفته بودم کافه، وقتی برگشتم خونه، می‌خواستم پست و استوری بذارم از عکس‌های اون روز و داشتیم عکس‌ها رو نگاه می‌کردم که کدوم بهتر شده، یهو فهمیدم که ما اصلاً مثل قبل باهم حرف نزدیم و فقط داشتیم عکس می‌گرفتیم و تنها اون وسط سر مسخره بازی درآوردن سر عکس‌ها، چندبار باهم خندیدیم. یعنی اون قدر درگیر عکس گرفتن شده بودیم که من یادم رفت از دوست صمیمیم درباره این که چرا دیروز حالش بد بود، بپرسم.

اصلاً شوکه شده بودم که چرا ماها این جوری شده بودیم؟

یکی از فضای کافه عکس می‌گرفت و استوری می‌کرد، اون یکی قهوه رو آوردند، داد می‌زنه نخورید و از قهوه استوری می‌ذاره، وسط پیتزا خوردن عکس می‌گرفتیم و اون روز اصلاً باهم درست حرف نزدیم. همه سرمون تو گوشی بود و خب این از ماها که همیشه فکمون درد می‌گرفت از حرف زدن، خیلی بعید بود. فهمیدم که کلی عکس دارم از اون روز، ولی هیچ خاطره‌ای ازش ندارم و خب به چه دردم می‌خوره این عکس‌ها؟ سر همین یک مدت اینستا رو پاک کردم، ولی خب الان عصر ارتباطاته و مجبوریم که از ابزار ارتباط استفاده کنیم و خب دوباره نصبش کردم، ولی دیگه به کم خودم رو بیش‌تر کنترل کردم که کم‌تر سرش برم و بعضی پیج‌ها رو دنبال نکنم».

مسئله از خود بیگانگی که اینستا در دامن زده شدن به آن از نقش بارزی برخوردار است، مقوله مهمی است که به دلیل آسیب‌های سنگین روانی و معنوی که در پی دارد، باید با عمق بیش‌تری مورد واکاوی قرار گیرد.

احساس عقب ماندگی

با ورود افراد در فضای مجازی، برخلاف گذشته که آدمیان با اطلاعات محدودی سروکار داشتند، به ناگاه کاربران خود را با حجم عظیمی از اطلاعات مواجه می‌بینند که این اطلاعات (که ممکن است با اغراق نیز آمیخته شده باشند)، شرایط روانی، اجتماعی و فرهنگی جدیدی را برای آنان فراهم آورده و رقم می‌زند. مواردی مانند: احساس عقب ماندگی، خستگی ذهنی، احساس بدشکلی بدنی و نظایر آن‌ها، برخی از تبعات شرایط جدیدی است که فراوی کاربران فضای مجازی خود را می‌نمایاند، احساس عقب ماندگی که از پیامدهای گسترش یافتن بی حد و اندازه امکان مقایسه خود با دیگران در فضای مجازی است، در ابعاد مختلف فردی، اجتماعی، فرهنگی و اقتصادی، به سادگی محقق می‌شود و به سبب آن که برخلاف گذشته که یک فرد حداکثر خودش را با ۳۰ نفر از هم‌کلاسان خودش مقایسه می‌کرد، فضای مجازی با امکانات جدیدی که به جوامع بشری عرضه کرده است، ناگهان فرد را به مقایسه خودش با بیش از یک میلیارد کاربر اینستا سوق می‌دهد که این امر تبعات نامناسبی در بردارد، خاصه زمانی که مقایسه اخیر بین فرد و ویژگی‌های دروغینی که دیگران برای خود فراهم کرده و تدارک دیده اند، صورت پذیرد.

با بررسی مصاحبه‌های میدانی انجام شده مشخص می‌گردد که احساس عقب افتادن اخیر در زمینه‌های عقب ماندن در مسابقه هیجان‌های زندگی، لذات زندگی، عقب ماندن در برخورداری از وسایل لاکچری، عقب افتادن از زندگی لاکچری، عقب افتادن در کسب اطلاعات روز، عقب افتادن از دوستان و عقب افتادن به لحاظ فرهنگی، قابل طبقه‌بندی هستند.

رؤیای ۲۲ ساله و مهرداد ۲۰ ساله، در مصاحبه‌های خودشان، از احساس عقب ماندگی از هیجان‌های زندگی یاد کرده اند:

«- خب به طور کلی نظرت راجع به برنامه اینستا چیه؟

اینستا برنامه‌ی خیلی هیجان انگیزیه، ولی همون طور که گفتم شدیداً وقت گیره.

- به نظرت چرا وقت گیره، بیش‌تر توضیح می‌دی؟

خب همین که برنامه رو باز می‌کنی، با حجم زیادی از دیتا مواجه می‌شی که دیدن تک‌تک‌شون واقعاً کار زمان‌بریه و از طرفی انگار نمی‌تونی نادیده‌شون هم بگیری، یه جورایی حس می‌کنی مجبوری به دیدن تک‌تک‌شون، مثلاً من خودم رو می‌گم، بعضی وقت‌ها که تایم محدوده، میام می‌بینم که امروز چه قدر پیج‌ها شلوغ‌ان، یهو استرس می‌گیرم. شاید مسخره به نظر برسه، ولی واقعاً حس می‌کنم جا موندم یا یه جورایی تحت فشارم.

- چرا حس می‌کنی مجبوری که دنبال‌شون کنی؟

خب می‌دونم که راجع به همه چیز تو اینستاگرام بحث می‌شه و وقتی که حتی یه مدت کوتاهی وارد برنامه نمی‌شی، انگار چه جور یه بگم عقبی، از همه اتفاقاتی که توش افتاده».

رؤیا در تبیین مفهوم احساس عقب‌ماندگی می‌گوید، در هر مناسبت ملی یا بین‌المللی (شب یلدا، چهارشنبه‌سوی، کریسمس، هالووین و نظایر آن‌ها)، در اینستا غوغایی به پا می‌شود و بسیاری به دنبال تدارک می‌افتند که به بهترین و لاکچری‌ترین شکل ممکن مراسم پیش رو را برگزار کنند، و وقتی آدم این غوغا و هیجان‌ها را می‌بیند، به وی احساس عقب‌ماندگی از جریان زندگی دست می‌دهد.

«- خودت تا به حال برات چنین موقعیتی پیش اومده که در اینستا دست به تظاهر بزنی؟

خیلی. منم خیلی طول کشید تا بفهمم حتماً لازم نیست که به بقیه ثابت کنم خوشحالم یا بفهمم خیلی‌ها تو اینستاگرام دارن تظاهر می‌کنن.

- چی شد که متوجه شدی؟

واقعیتش من یک دوست دختر داشتم، حتی وقتی که بحث می‌کردیم مجبورم می‌کرد استوری دو نفره بذارم و جمله‌های عاشقانه بنویسم. ازش که می‌پرسیدم می‌گفت، آخه امروز فلان رفیقم با دوس پسرش بیرون بود و استوری گذاشت، نخواستم فکر کنه ما قهریم.

- تو هم به حرفش عمل می‌کردی؟

آره، چون نمی‌خواستم بحث بشه و همون رو بهونه‌ی آشتی کردن قرار می‌دادم، ولی بعداً بهش گفتم فلانی امروز حالش خوبه، اما ما بحث کردیم، یک روز فلانی بحث کرده، اما ما حال مون خوبه، اینا ربطی به هم ندارن.

- خوب اون چی گفت؟

قبول نمی‌کرد. می‌گفت تو ما دخترارو نمی‌شناسی، اگه دوستم بفهمه، صد بار بهم ترحم می‌کنه یا می‌گه شما مثل ما نیستین، ما خیلی کم پیش میاد قهر کنیم.

- بعد تو انجام می‌دادی؟

آره دیگه برای این که غر نزنه، معمولاً رو خانوما تأثیر این چشم و هم چشمی بیش‌تره، بعد دیوونت می‌کنن».

یکتای ۱۶ ساله و فهیمه ۱۸ ساله، در مصاحبه‌های خودشان به طرح احساس عقب‌ماندگی در زمینه بهره‌مندی از لذات زندگی پرداخته‌اند:

«- خودت استوری نمی‌گذاری؟

چرا می‌ذارم.

- خوب بیش‌تر از چی استوری می‌گذاری؟

بیش‌تر از خودم می‌ذارم، البته بیرون می‌رمم می‌ذارم‌ها.

- یه کم توضیح می‌دی لطفاً؟

کافه و اینا می‌رم استوری می‌گیرم حتی از غذا و اینام می‌گیریم، ولی مجبورم.

- چرا مجبوری؟

نمی‌خوام بقیه فکر کنن من کلاً تو خونه‌ام و جایی نمی‌رم، وگرنه خودمم از این کار خوشم نمیاد.

- اگر بقیه این فکر رو کنن، چه اتفاقی می‌افته؟

اتفاق خاصی نمی‌افته، ولی نمی‌خوام از بقیه عقب باشم.

- اگر کسی می‌ره بیرون و استوری نگذاره، به نظرت از همه عقب‌تره؟

منظورم اینه مثلاً دوستانم و فامیلام بینن، فکر نکنن، حالا یک بیرون رفتن چه خبره».

«- گفتمی مردم شاید حال‌شون بهتر بشه از لحاظ روحی. می‌تونی یه کم بیش‌تر توضیح بده که

منظورت دقیقاً چیه؟

آره. خب مثلاً از دوستای خودم مثال می‌زنم. بعضی از دوستای من اعتماد به نفس‌شون به هر دلیلی پایینه و وقتی می‌رن اینستاگرام شروع می‌کنن به مقایسه کردن خودشون با بقیه یا حتی مدلاایی که اون جا فعالیت می‌کنن یا حتی من قبلاً که استفاده‌ام زیاد بود، وقتایی که حال‌م بد بود، اینستاگرام رو باز می‌کردم و می‌دیدم که همه بیرون بودن با دوستاشون یا همه کلی کار کردن و خوشگل هستن و اینا، ولی من شرایطم بده. پس فکر می‌کردم فقط منم که تو زندگی عقب موندم و خب حال‌م بد می‌شد. ولی الان دیگه درگیر اینستاگرام نیستم، حداقل مغزم درگیر این نیست که بقیه چه کار کردن». مهتاب ۱۷ ساله، از احساس عقب‌ماندگی در برخورداری از وسایل لاکچری و رؤیای ۲۲ ساله، از احساس عقب‌ماندگی خویش در به دست آوردن یک زندگی لاکچری سخن گفته‌اند:

«این احساسات به مشکل جدی هم تبدیل شده؟»

عه... سر لباس خریدن شاید. زیاد به مامان و بابام گفتم فلانی واسه هر فصل این قدر مثلاً لباس می‌خره، ولی من هیچی، هنوز لباس قدیمیم رو دارم و هی جمع می‌کنم، سال بعد، اون فصل، دوباره درمیارم می‌پوشم.

سر اسپرسو ساز هم گفتم، یه کم دعوامون، یعنی جر و بحث هم شد که چرا هی میای می‌گی فلانی این رو خریدی، فلانی اون رو خریدی؟ در صورتی که من حس می‌کردم مامان و بابام حتی اگه توان خریدش رو برای من ندارن، لاف‌ل می‌تونستن بهم بگن که نمی‌تونیم بخریم، نه این که بدتر سر من داد بکشن و من رو به حسودی متهم کنن. بعد، سر قضیه کتاب کمک درسی هم این اتفاق بود.

- می‌شه این رو بیش‌تر توضیح بدی؟

همون پیجا اکثرأ بهترین و جدیدترین کتابای کمک درسی رو دارن، در صورتی که واقعاً خیلی گرونن. یعنی من می‌تونم فقط سر هر ماه با پول حقوق بابام یکی از کتابای لازم رو بخرم، بعد اینا هر کدوم مثلاً برای یه درس، مثلاً زیست از سه یا چهارتا انتشارات کتاب کمک درسی و کنکور می‌خرن.

حالا این که می‌خونن یا نه رو نمی‌دونم یا واسه عکس فقط می‌خرن یا واقعاً استفاده می‌کنن. تقریباً ماه پیش به دوستم گفتم درس شیمی و کتاب کنکور فلان انتشاراتش رو بخر، در صورتی که من یه انتشارات دیگه خریده بودم، وقتی اون صبح یه روز جمعه از کتابش با یه فنجان چای و بیسکویت کنارش پست گذاشت، یه جورایی حس کردم، واقعاً عقیم ازش و نیاز دارم چیزی که توی اون عکس رو بخرم، شاید با این کار می‌خواستم آرامشی هم که کتابه داشت، بخرم. بعد جالب اینه که دوباره اون اتفاقه برام افتاد که از چیزی که تا قبل اون اتفاق لذت می‌بردم و برام کافی بود، یهو به طرز عجیبی ناکافی و پیش پا افتاده و معمولی محسوب می‌شد و وقتی شما دیدتون رو نسبت به یه مسأله از دست بدید، یه دنیا هم جمع شه بگه اینی که شما دارید واقعاً عالی و کافیه، شما ته دل‌تون تردید دارید که به اصطلاح من اون گروه، اون بزرگ‌تره، اون چند رنگیه، اون... اون رو می‌خوام.

به پدرم گفتم و گفتم مگه همین چند روز پیش نخیدی کتاب شیمی؟! گفتم آره، ولی دوستم می‌گه این یکی بهتره. گفتم شاید دوست خیلی چیزا بگه، تو که نباید به نظرش اکتفا کنی. خلاصه یه کم جر و بحث شد و جالبیش اینه که با این که درصد شیمی من توی آزمونا بیش‌تر از همون

دوستمه، اما هیچ وقت بعد اون توی اون درس به احساس رضایته دست پیدا نکردم و این وسط حس می‌کنم، بابام اینا هم درکم نمی‌کنن».

رؤیا در قسمتی از اظهاراتش، از احساس عقب افتادگی در کسب یک زندگی لاکچری یاد کرده، پس از شاهد مثال آوردن از چند بلاگر، با حسرت بیان می‌دارد، این یا آن بلاگر بدون آن که تحصیلاتی داشته باشند، به صرف پول شوهر یا به صرف گذاشتن استوری‌های مبتذل (نظیر رها که در یک استوریش می‌نویسد: دایرکتم رو سوراخ کردید، از بس پرسیدید شلوارت رو از کجا خریدی!) از صفحه‌اش پول در می‌آورد، حسرت خود را از دیدن این موارد اعلان کرده و می‌گوید، اگر می‌توانست نظیر این بلاگرها پول به دست آورد، درس خواندن را کنار می‌گذاشت:

«- بین اینفلوئنسرها و بلاگرهایی که می‌شناسی، کسی هست که افراطی عمل کنه؟

کسی هست که این شکلی نباشه؟ واقعاً نیست، همه، همه‌اش در حال اغراق کردن هستن.

- می‌تونی یکی رو مثال بزنی؟

نمونه‌اش همین شیما استایل، می‌خواد خونه بخره هم از تک‌تک خونه‌هایی که می‌رن می‌بینن استوری می‌ذاره، ماشینی که شوهرش براش خریده رو از صد زاویه نشون داد یا همه‌اش از کادوهایی که شوهرش می‌خره می‌ذاره.

- این رفتارها آزار دهنده هست؟

تاحدودی می‌شه گفت آره، به خصوص وقتی به این فکر می‌کنم که هیچ سواد و هنر خاصی از خودش نداره و صرفاً با ازدواج کردن و زدن یه پیج و بدون هنر خاصی، صاحب خونه و ماشین و کلی درآمد شده، اینش آزار دهنده هست.

- تو پیجش تبلیغات هم انجام می‌ده؟

خیلی زیاد از ۳۰ تا استوری‌ای که تو طول روز می‌ذاره ۲۰ تاش باور کن تبلیغاته.

اونم نه یه جووری که مخاطب متوجهش نشه. خیلی تابلو. خودش هند زندگی می‌کنه، اون وقت نمی‌دونم چه جووری از کیفیت یه محصولی مثل مانتو تو ایران باخبره و اون رو تبلیغ می‌کنه و کلی ارزش تعریف می‌کنه.

خب این مشخصه که داره دروغ می‌گه، فالورهایم می‌فهمن، ولی خب جذابیت‌های دیگه‌اش، مانع از این می‌شه که آنفالوش کنی.

- این تبلیغات چه تأثیری روی مخاطب‌هاش می‌تونه بگذاره؟

جمع‌بندی مصاحبه‌های انجام شده درباره بررسی اثرات روانی کاربری از اینستاگرام / ۱۲۳

خب یه جورایی آدم با دیدن این همه لباس و وسایل متنوع و رنگارنگ دلش می‌خواد همه‌اش رو داشته باشه، تا یه کم پول جمع کنی، باید اون رو خرج یه چیزی کنی. به سادگی هم نمی‌شه ازش گذشت».

بنابراین در تعریف احساس عقب ماندگی از زندگی از منظر رؤیا، می‌توان به دو عامل دور ماندن و عقب ماندن از شور و هیجان‌های زندگی و عقب افتادن از دیگران در تحقق اهداف زندگی (که از منظر وی در پول و امکانات خلاصه می‌شود)، اشاره داشت.

مهناز ۱۹ ساله، ریحانه ۲۲ ساله و مبینا ۲۵ ساله، در مصاحبه‌های جداگانه خود از ترس عقب ماندن در کسب اطلاعات مطرح شده در اطراف و اکناف خودشان یاد کرده اند:

«- پس می‌شه گفت که به اینستاگرام و تلگرام وابستگی داری؟

امم... آره می‌شه گفت به هر دوش خیلی وابسته‌ام و در طول روز حتماً باید بهشون دسترسی داشته باشم وگرنه مدام حس می‌کنم که یه چیزی کمه یا مثلاً اتفاقات مهمی داره رخ می‌ده که من ازش بی‌خبرم.

- می‌شه منظورت رو از جمله آخر بگی؟

منظورم اینه که مثلاً اگر یک روز این دوتا آپ رو چک نکنم، باعث می‌شه فکر کنم که کسی حرف مهمی زده یا پست مهمی گذاشته که من نخوندمش و ازش عقب موندم. چون کلاً عصر فضای مجازی آدم‌ها رو طوری کرده که همه‌اش حس می‌کنی، باید در حال خوندن و چک کردن مطالب منتشر شده باشی وگرنه از همه آدم‌ها عقب می‌مونی. چون سرعت مطالب و عکس‌ها و خبرهایی که گذاشته می‌شه، خیلی سرعت زیادیه. در کل این هم جزو درگیری‌های ذهنی‌ایه که اینستاگرام برای من ایجاد کرده».

«تقریباً شاید بگم با فاصله چهار ساعت اینا توی روز حتماً اینستا رو چک می‌کنم، خیلی از مواقع اگه نرسم، یه مدت طولانی مثلاً یه روز اینستا رو چک نکنم و سرم شلوغ باشه، اصلاً استرس می‌گیرم.

- چرا استرس می‌گیری؟

همه‌اش می‌گم که خب الان نکنه یه مطلبی یا خبری گذاشته باشن و من جا مونده باشم. آخه البته مهم‌تر از همه‌ی اینا اینه که من خیلی از کلاس‌های متفرقه‌ای که ثبت نام می‌کنم به عنوان کلاس آنلاین، از طریق اینستاگرامه و خیلی از مواقع همه‌اش نگران اینم که نکنه اطلاع رسانی یکی از این کلاس‌ها رو بذارن و من نینمش، برای همین همیشه زود چک می‌کنم اینستا رو».

«- اون مدتی که اینستاگرام نداشتی، شرایط چه جور بود؟

اوایل خیلی سخت بود، مثل یه معتادی بودم که کم کم داره مواد رو ترک می کنه (می خندد)، ولی چون هم زمان مشغول درس خواندن برای کنکور ارشد بودم، اون قدر اذیت نشدم، چون سرم گرم بود، وقت خالی نداشتم که بخوام بهش فکر کنم.

- بعد از قبول شدن در ارشد چی؟

بعد از کنکور واقعاً کمبودش رو تو زندگیم حس می کردم، از یه طرف واقعاً فکر می کردم از همه جا بی خبرم و دوستانم می اصرار می کردن که دوباره اینستا بریز و اینا، از یه طرفم واقعاً به پیجایی که فالو کرده بودم، یه جور دلبستگی داشتم، انگار دوست داشتم دوباره هر روز ببینمشون، حرفاشون رو بشنوم، ببینم تو این مدت که من تو اینستا نبودم، چه اتفاقی براشون افتاده، یه جورایی اونا رو هم دوستای خودم می دونستم و دلم تنگ شده بود براشون».

فهیمة ۱۸ ساله در مصاحبه خودش از احساس ترس و عقب ماندگی از دوستان خویش یاد کرده، ضحی ۲۷ ساله هم از احساس عقب ماندگی فرهنگی خود و جامعه اش یاد می کند:

«- چند ساله که از اینستا استفاده می کنی؟

از همون کلاس ششم، موبایل که دستم اومد وارد اینستاگرام شدم. حدود ۶ ساله.

- چرا وارد اینستاگرام شدی؟

دوستان داشتش، منم می خواستم ببینم چیه.

- یعنی به خاطر این که دوست هات ریخته بودن، تو هم ریختی یا دلیل دیگه ای هم داشت؟
نه، به خاطر این که اونا ریخته بودن، منم اینستا رو ریختم که از هر چیزی که داره اتفاق می افته، عقب نمونه. خودم هیچ آشنایی قبلی ای با اینستاگرام و این که می شه توش چه کار کرد نداشتم».

«- در مورد اثر اینستاگرام توی حوزه اعتقادی چه نظری دارید؟

به نظرم می تونه باعث تضعیف ارتباط شما با عقایدتون بشه و ارتباط شما رو با دنیا بیش تر می کنه.

- خوب این دوتا چه ارتباطی به هم دارن و توی فضای اینستا چه جوری به هم مرتبط می شن؟
شما برای مثال چادر سرتون می کنید و توی فضای اینستاگرام همه بی حجاب هستن و خارجی ها رو باهاشون ارتباط می گیریم که مثلاً چادر سرشون نمی کنن و به شما این احساس دست می ده که از دنیا عقب هستید.

- یعنی به خاطر تلفیق فرهنگ ها توی اینستاگرام به شما این حس دست می ده؟

بله.

- چی باعث می شه که فرهنگ خارجی رو فرهنگ جلوتر و برتری بدونید و طبق اون عمل کنین؟

جمع‌بندی مصاحبه‌های انجام شده درباره بررسی اثرات روانی کاربری از اینستاگرام / ۱۲۵

بینین تمام فضای رسانه ای به شما این القا رو می‌کنه که فرهنگ جهان غربی فرهنگ جهان اول هست و فرهنگ‌های آسیایی مثل ایران فرهنگ‌های جهان سوم. صرف همین اعداد اول و سوم می‌تونه به شما این موضوع رو تلقین کنه که عقاید و فرهنگ شما باید تو مسیر همون فرهنگ باشه».

احساس ترس از دست دادن و یا عقب‌ماندگی در مواردی مانند هیجان‌های زندگی، لذات زندگی، برخورداری از وسایل و زندگی لاکچری، عقب افتادن در کسب اطلاعات روز، عقب افتادن از دوستان و عقب‌ماندگی فرهنگی با برخی از تبعات روانی توام هستند که از این تبعات می‌توان از مواردی مانند: احساس تنیدگی، احساس تحسر و احساس افسردگی یاد کرد که بالطبع در موارد حاد احساس عقب‌ماندگی، بر وخامت علایم پیش گفته افزوده خواهد شد.

فریبای ۲۰ ساله، در توصیف تنیدگی خویش در جریان احساس از دست دادن و عقب‌ماندگی در کسب اطلاعات بیان می‌دارد:

«- در جایی اشاره کردی که یک‌سری از بازیگران چالش‌های مختلفی می‌گذارن که از اون‌ها هم انرژی می‌گیری، می‌شه درباره‌اش بیش‌تر توضیح بدی؟

حالا که بحث چالش‌ها شد، اول همون استاده که گفتم پیج کنکوریش رو فالو می‌کردم، درباره یکی از چالش‌های اون بگم. یه مدت یه چالشی گذاشته بود که یکی از دوستان من رو تشویق کرد، برم دقیق این چالشش رو توی اینستاگرام ببینم، یه چالش گذاشته بود برای بچه‌های کنکوری که ساعت ۶ صبح مثلاً بلند بشن از خواب، استوری بذارن که استاد ما بیداریم، دوستم بهم می‌گفت تو هم امتحانش کن برای کنکور، اولش منم شروع کردم، اما خدایی به سه روز نکشیده، دیگه ادامه‌اش ندادم، واقعاً نمی‌تونستم انجامش بدم و بعدتر فقط حس می‌کردم بهم استرس اضافه می‌داد».

«- آیا در دورانی که گوشی رو خاموش کردی و یه مدت استفاده‌ات از اینستاگرام کم‌تر شد، تأثیری رو احساس کردی؟

(می‌خندد) همه‌اش، همه‌اش‌ها، استرس داشتم. واقعاً یه بخشی از ذهنم درگیر گوشی خاموش شده و خبرهای داخلش بود. دیگه سال سوم هم بود و واقعاً روم نمی‌شد زیاد هم برم سمت گوشی مامانم. شرایط خیلی سختی بود.

- چه چیزی در تو استرس ایجاد می‌کرد؟

واقعاً چیزای خیلی ساده. مثلاً این که اون استاده که فالو می‌کردم چی تو اینستاگرام گذاشته امروز یا مثلاً ممکنه از دوستان پیامی چیزی داده باشه تو گوشی و من حالا حالاها نبینم؟ و خیلی چیزای

دیگه مثل همین چیزا. ولی دیگه یه خورده بعدش مجبور شدم به خاطر همه این عوامل و آنلاین بودن کلاسا گوشیم رو دوباره روشن کنم و استفاده کنم».

مهتاب ۱۷ ساله، از ناراحت شدن به عنوان یکی از دیگر نشانه‌های احساس عقب ماندن به قرار زیر یاد می‌کند:

«بلاگرها هم زندگی‌های مرفه خودشون رو نشون می‌دن. البته تمام اینا رو می‌دونم که الکیه و ظاهرسازی و اینا... اما خب توی لحظه که توی اتاق نشستی و از بی‌جایی اتاقت و نبود جای کافی برای وسایل و لباسات گلایه می‌کنی، بعد می‌ری اینستا می‌بینی طرف از لباسای جدیدی که خریده و کم‌دش و اینا عکس گذاشته... حالا قبلش هزار بار خونده باشی که اینا همه‌اش ظاهرسازی، اما توی لحظه، اذیت می‌شی، بابت این اختلاف طبقه یا پول یا هر چی و مقایسه کردنای خودت و بقیه».

تبسم ۱۹ ساله و رؤیای ۲۲ ساله، از تحسر خویش در جریان احساس عقب ماندن یاد کرده اند:

«- دیدن چه پیج‌هایی شما رو مضطرب می‌کنه؟»

مثلاً این که می‌بینی یه عده آدم که هیچ هنری ندارن، هر ماه کلی پول به جیب می‌زنن، حس عقب‌موندگی به آدم دست می‌ده و همه‌اش با خودم می‌گم چرا زندگی من این جوریه.

هیچ محصولی نداره همه‌اش درس و خواب و اتفاق‌های عادی، ولی تو اینستا خیلیا از همین پیج خودشون یه شغل دیگه هم ایجاد کردن و پیج‌های کاری خودشون رو تبلیغ می‌کنن.

- درباره‌ی این که زندگی واقعی‌شون رو به اشتراک نمی‌گذارن، نظری داری، فکر می‌کنی علتش

چیّه؟

خب زندگی همه‌اش اتفاق‌های شاد و سوپرایز شدن و هر روز یه قلم جنس جدید خریدن نیست که. ولی خب تو اینستا سعی دارن این رو به ما القا کنن که چه قدر زندگی اونا پر باره و زندگی ما داغون.

از یه طرف دوست داری همه‌ی پیج‌ها رو داشته باشی از طرفی زمان و هزینه‌ای که برای نت می‌کنی، جوابگو نیست، بعد وقتی نمی‌تونی همه‌ی پست و استوری‌ها رو دنبال کنی، انگار یه جورایی دچار ناکامی می‌شی».

«در حال حاضر توی اکسپلور اینستا که می‌گردی، کلاً زندگی‌های ایده‌آلی رو می‌بینی، همه چی خیلی خوبه، همه خیلی قشنگ هستن و همه چیز رنگی هست، اینا نظر من رو جلب می‌کنه ولی، این طوری... شاید قبلاً این طوری بودم که وایای مثلاً فلانی، فلان زندگی رو داره، چه قدر داره خوب

جمع‌بندی مصاحبه‌های انجام شده درباره بررسی اثرات روانی کاربری از اینستاگرام / ۱۲۷

زندگی می‌کنه، اون رو با خودم مقایسه می‌کردم و خودم رو کوچیک می‌دیدم. اما الآن دیگه اون طوری نیستم، می‌دونم که اون یه ظاهریه که برای من داره به نمایش گذاشته می‌شه.

- از چه زمانی به این نتیجه رسیدی که چیزهای به نمایش گذاشته شده، فقط یه ظاهری از زندگی‌ها هست و دیگه چندان برات اهمیت ندارن؟

دو، سه سال پیش.

- ولی قبل از اون کاملاً خودت رو مقایسه می‌کردی!

بله.

- با این که حالا به خودت القا می‌کنی، چیزی که داره نشون داده می‌شه توی اینستاگرام، یه ظاهری از زندگی افراد هست، شده باز هم تحت تأثیر قرار بگیری؟

بله خب، واقعاً ممکنه. الآن مثلاً من با توجه به فعالیتی که توی اینستاگرام دارم، یه گوشیه خیلی معمولی دارم، یعنی من یه آیفون ۶ دارم، الآن همه آیفون ۱۲، ۱۳ دستشونه. این مثلاً... وقتی می‌بینم که این قدر توی آینه عکس می‌گیرن همه ۱۲، ۱۳ دستشونه، شده با خودم فکر کنم و به خودم بگم، ممکنه فیک باشه، ولی خب بالاخره می‌بینم دیگه این هست. بعد... به طور مثال چند وقت پیش داشتم فکر می‌کردم که چندتا عکس توی ماشین بگیرم پست کنم، بعد خواستم مثلاً چندتا نمونه عکس این طوری که توی ماشین از خودشون عکس می‌گیرن پست می‌کنن ببینم، رفتم عکس‌ها رو دیدم، دیدم همه ماشین‌های خارجی مثلاً از اینایی که سانروف دارن... پشیمون شدم حقیقتاً، آره خب پیش میاد».

سرانجام مهتاب ۱۷ ساله، از افسردگی در پی احساس عقب ماندن از دیگران به شرح زیر یاد کرده است:

«من به بلاگرایی که لباس تبلیغ می‌کنن هم حسودیم می‌شه، چون کلی لباس دارن.

و یا کلی لباس دارن و بیش‌ترشم مجانی و مد روز رو می‌گیرن تا تبلیغ کنن، همه‌اش چیزای رنگارنگ و بهترینا رو دارن، هر روز نمی‌دونم با قهوه لاته توی ماشین‌شون استوری می‌ذارن که دارن می‌رن دانشگاه یا سر کار، بعد عصری از رستورانی که با دوست‌شون رفتن عکس می‌گیرن می‌ذارن، تا شب هم از تیکه تیکه کاراشون. پس من نمی‌گم اینا کلاً روی من اثر نمی‌ذاره، مثلاً توی زمینه هیکل و قیافه و اینا برام مهم نیست که حالا طرف بهترین هیکل و قشنگ‌ترین قیافه دنیا رو داره، اما این برام مهمه که خود زندگی‌شون چه قدر جذابه، هر روز ساعت ۷ قهوه‌شونم خریدن، آماده هم شدن، توی ماشین هم هستن، دارن رانندگی می‌کنن. اما مثلاً من نهایتاً ساعت ۷ با ساده‌ترین لباس، دارم ساده‌ترین صبحونه ممکن که نون و پنیر و کره هست رو می‌خورم و به کلی کارایی که تا شب

دارم و هیچ کدوم شون اون قدر جذاب و با حال نیستن که مثلاً درس خوندن باشه، فکر می‌کنم. این اول صبح خیلی خیلی فکر و حس بدیه برای شروع روز که من متأسفانه خیلی زیاد تجربه‌اش می‌کنم. از همون اول صبح حس عقب موندن از زندگی واقعی رو دارم که مثلاً الآن بیرون از خونه ما زندگی خیلی جذاب برای همه شروع شده و خوشحال و اینا دارن می‌رن دنبال کارا و سرگرمی‌های جذاب‌شون، اما من مخصوصاً توی این کرونا، توی خونه حبس شدم انگار، باید صبح تا شب درس بخونم، یه جاهایی حس می‌کنم دیگه نمی‌تونم ادامه بدم و نمی‌کشم دیگه... از همون اول وقتی روز رو با این حس و حال شروع می‌کنی، دیگه چه توقعی داری از بقیه روز. بعد جالبیش اینه که بقیه روز هم خسته می‌شی می‌ری اینستا، یعنی مثلاً نهایت تفریحم اینه که عصری یه میوه مثلاً موز بردارم، برم بچرخم و توی اینستا باشم و بخورم، بعد همون کسایی که صبح با خوشحالی و ماشین شخصی و قهوه رفته بودن سر کار، عصر با بهترین دوست‌شون رفتن کافه یا رستوران و دارن عصرشون رو با هم می‌گذرونن یا طرف رفته توی یه پارک خیلی جذاب نشسته و از بستنی یا سیب زمینی سرخ کرده و این چیزای شیک و پیکش یا ست لباساش مدام استوری می‌گیره. خب من که تنها بعد چند ساعت درس خوندن و تست زدن با یه میوه ساده دارم استراحت می‌کنم، واقعاً توی اون اوج خستگی، آرزو می‌کنم جای اون باشم. این بزرگ‌ترین حسیه که بعد از دیدن پیج‌های انگیزشی از اینستاگرام به دست میارم، یعنی یه حس کمبود خیلی خیلی عمیق و بعد این سوال که آیا من دارم زندگی می‌کنم؟ پس اینا چی؟ و این که زندگیم چه قدر ناقصه و چه قدر همه چی کمه و من بعضی اوقات می‌گم چه قدر من پروام که هنوز دارم ادامه می‌دم! چون بعضی اوقات حس می‌کنم واقعاً ارزش ادامه دادن نداره.

- ادامه دادن چی؟

منظورم ادامه دادن زندگی نیست، یعنی مثلاً این حسم این قدر نشده که بخوام بشینم فکر کنم راجع به دلیل ادامه دادن زندگی. بیش‌تر راجع به ادامه دادن روند درس خوندن و اینا شک می‌کنم که واقعاً الآن دو ساله زندگیم مثل جهنم شده، مدام تکرار روزمره‌ترین کارها، صبح پاشو و صبحونه بخور، درس بخون، ظهر ناهار بخور، درس بخون، شب شام بخور، درس بخون و بخواب.

اما در کنار این حسی که از اینستا می‌گیرم، حس بی‌دلیل شدن زندگیم و این که انگار همه چی پوچه و زندگی واقعی رو بقیه دارن می‌کنن، خب ادامه دادن هم خیلی سخت می‌شه. به طوری که یه سری روزا اصلاً تصمیم می‌گیرم نخونم و از قصد خودم رو به کارای دیگه مثل فیلم دیدن سرگرم می‌کردم. بعد دوباره جالبیش این جا هس که پیج‌های انگیزشی رو می‌بینم و دوباره انگیزه می‌گیرم و بابت حس‌هایی که مثلاً توی چند ساعت گذشته یا چند روزه گذشته داشتم، احساس گناه می‌کنم

که چرا دست کشیدم از تلاش و دوباره شروع می‌کنم. می‌دونی مثل هی سرد و گرم شدن می‌مونه، اصلاً خوب نیست هی سرد شی و بعد هم گرم شی، بعد یه جا واقعاً آسیب می‌بینی و من نمی‌دونم دیگه چه کار کنم. کاشکی اینستا قابلیت فیلتر شدن عکسا و پستارو داشت، مثل این که بگی فقط پستای انگیزشی می‌خوام مثلاً و دیگه واقعاً هیچ چیز دیگه‌ای نمی‌آورد. نه این که بری اکسپلور و با دیدن یه عکس، دوباره تموم اون حسا زنده شه داخلته».

توهم‌زدگی

با ورود افراد به فضای مجازی، آنان با حجم عظیمی از اطلاعات مواجه می‌شوند که این مسأله اسباب تشتت ذهنی آنان را فراهم می‌آورد.

از سوی دیگر القائات ارزشی فضای مجازی، القائات مبتنی بر اومانسیم و لذت‌مداری انسان‌ها است، حال آن که در فرهنگ ایران از گذشته القائات ارزشی مبتنی بر خدامداری و تکلیف‌گرا دیدن انسان‌ها بوده است.

نظام ارزشی انسان‌مدار و مادی، در کنار ویژگی پر فریب ظاهر شدن برخی از کاربران در فضای مجازی، وضعیت غامضی را برای اذهان کاربران فضای مجازی پدید آورده، در ذهن افراد اغتشاش نسبی پدید آورده، هم‌زمان افراد کاربر به سبب برخورد با افرادی که به مراتب زیباتر و با ویژگی‌های برتری نسبت به آنان هستند، احساس کاهش اعتماد به نفس به کاربران دست می‌دهد. مضاف بر این، افراد کاربر در مواجهه با اطلاعاتی که از دیگر نقاط و کشورهای جهان در فضای مجازی به دست می‌آورند، به سادگی ممکن است با ملاحظه پیشرفت‌های مادی، اخلاقی، اجتماعی و فرهنگی جوامع دیگر، نسبت به کشور خودش دید منفی یافته، احساس تحقیرشدگی اجتماعی نیز به احساس عدم اعتماد به نفس وی افزوده گردد.

از سوی دیگر، برخی از دیگر تبعات کاربری از فضای مجازی مانند بمباران اطلاعاتی اذهان کاربران و سوق یافتن آنان به سوی خستگی ذهنی و ارایه محتواهای سراپا هیجانی که ذهن افراد را از منطقی اندیشیدن و رفتار کردن، به سمت و سوی هیجانی رفتار کردن سوق می‌دهد، ماحصل مواجه شدن با حجم انبوهی از اطلاعات، مواجهه با معیارهای ارزشی متفاوت با فرهنگ خودی، بزرگ‌نمایی‌ها و کوچک‌نمایی‌های موجود در فضای مجازی و اینستا، کاهش اعتماد به نفس، احساس تحقیرشدگی

اجتماعی، خستگی ذهنی، سوق یافتن به سمت برخوردهای هیجان‌مدار، در مجموع فرد را به جایی می‌رساند که با دور شدن نسبی از منطق، توهم زده رفتار کند.

کاربران توهم زده ممکن است در ارزیابی خویش به شکل خیلی منفی‌تر و یا خیلی مثبت‌تر خود را ارزیابی کرده و قلمداد کنند.

بررسی مصاحبه‌های میدانی انجام شده دلالت بر آن دارد که اقشار قابل تأملی از کاربران به شکلی توهم زده، اعتماد به نفس بالاتر یا پایین‌تر خود را نتیجه می‌گیرند، توهم‌زدگی در جهت بدشکل و نازیبا دیدن خویش مورد قابل توجه دیگری است که برخی از کاربران آن را در خود نشان می‌دهند. توهم‌زدگی آدمین‌ها و بلاگرها، در آشفتگی ذهنی پدید آمده در کاربران فضای مجازی و اینستا، مقوله مهم دیگری است که در همین زمینه قابل مشاهده است.

لاله ۲۰ ساله در مصاحبه‌ای که دارد، بیان می‌کند تحت تأثیر برخی از شواهد اجتماعی و همین‌طور اینستا، نسبت به خط‌مشی سیاسی نظام و اسلام، بدبین شده است و با نفی سیاست و دین (که در ایران به سیاست گره خورده و با آن آمیخته شده است)، به دنبال جایگزین، به لحاظ فیزیکی، مهاجرت و به لحاظ فرهنگی، اینستا را در دستور کار و سرلوحه خویش قرار داده است.

لاله در ادامه مصاحبه نشان می‌دهد که در حال حاضر از سویی از الگوهای مطرح در اینستا و از سوی دیگر از گروه‌های مطرح در آن (نظیر فمینیست‌ها) اثر پذیرفته است.

لاله در توصیف اثرپذیری که از الگوهای مطرح در فضای اینستا دارد، از بلاگرهایی یاد می‌کند که کلاً کارشان تفریح است و تأکید می‌کند که از این افراد انگیزه می‌گیرد، اما در واقع کسی که فقط از خوردن و خوابیدن و لذت بردن خود حرف می‌زند، چیزی جز یک انگیزه توهمی به مخاطبان خویش نمی‌دهد.

لاله در قسمت دیگری خاطرنشان می‌سازد، بلاگرهای دیگری هستند که چون حرف‌هایی شبیه وی می‌زنند، از آن‌ها اعتماد به نفس می‌گیرد، حال آن که اعتماد به نفسی که منشأ آن نه در درون، بلکه در بیرون فرد باشد، چیزی جز یک اعتماد به نفس توهمی نیست.

لاله در فراز دیگری از صحبت‌هایش متذکر می‌گردد، او چهره و هیکل تیک‌تاکرها را ندارد و به همین خاطر در اندیشه تیک‌تاکری و بلاگری نیست، اما احساس بدشکلی بدنی وی نیز چیزی جز توهم و توهم‌زدگی نیست:

«گفتی پیجای معتبر رو معرفی می‌کنن، منظورت چه پیجاییه؟»

جمع‌بندی مصاحبه‌های انجام شده درباره بررسی اثرات روانی کاربری از اینستاگرام / ۱۳۱

بلاگرا معمولاً، گیتا، نگین فضلی یا از اکسلور می‌بینم می‌رم تو پیج لایک و کامنت و رضایت و اینا رو نگاه می‌کنم، بینم قابل اعتماد هست یا نه.



- این بلاگرهایی که گفتی رو کلاً دنبال می‌کنی؟
آره.

- از چه چیزی توشون خوشت میاد که دنبالشون می‌کنی.

خوشم میاد از سبک زندگی شون. از تفریح کردن زیادشون. اصلاً کارشون تفریح (خنده).

- دوست داشتی مثل اون‌ها زندگی کنی؟

آره قطعاً. زندگی لاکچری با کلی تفریح و کلی آدم که می‌شناسنت و دوست دارن. وقتی هم حرفایی که قبول دارم یا بهتره بهشون بگم ایمان دارم رو از اونام می‌شنوم، اعتماد به نفس می‌گیرم». لاله در جریان حرف‌هایش از ندا یاسی هم به عنوان یک دختر مستقل و البته الگو در این جهت یاد کرده است. در حالی که کار ندا با مطرح کردن خویش در چشم دیگران با فحاشی و به کارگیری الفاظ رکیک و یا به نمایش نهادن تصویر و فیلم خویش در حمام، استقلال شمرده نشده، چیزی جز یک توهم به شمار نمی‌آید.

لاله با وجود آن که از بلا حدید که به صراحت اعلان داشته است، اینستا چیزی جز یک ویرین نیست، تقدیر به عمل می‌آورد، اما اثری از وی در زندگی خودش نگرفته است.

لاله در بحث درباره گروه‌هایی که از آن‌ها متأثر هست، از نهضت فمینیسم یاد کرده است.

فمینیست‌ها در عین آن که به طرح آرای معقولی دست زده اند، آرای نامعقولی را نیز مطرح کرده

اند که لاله گزارش می‌دهد از هر دو دسته این آرا تأثیر پذیرفته است، به این معنا که وی این بیان

درست فمینیست‌ها را که زنان نباید بدن خود را به گونه‌ای تغییر دهند که مورد رضایت کسی قرار بگیرند، در کنار این بیان نادرست فمینیست‌ها که مالکیت بدن زن همواره در اختیار خودش است و وی در هر زمان و مکانی که خواست می‌تواند با بدن خودش رفتار کند، توامان پذیرفته است که رفتار بر مبنای آرای اخیر، چیزی جز توهم‌زدگی در سبک زندگی فرد، حاصلی برای وی در بر ندارد: «چه قدر طول کشید خودت رو از این موضوع خارج کنی؟»

تقریباً چهار ماه این طورا شد.

- چه جوری خارج شدی؟

دارم سعی می‌کنم و کار می‌کنم رو خودم که دوست داشته باشم خودم رو و این قدر سخت نگیرم به خودم. وقتی هم سرکار رفتم، سرم شلوغ شد دیگه، کم‌تر وقت داشتم فکر کنم به این چیزا.

- در بین دوستان تو کسی هست مثل خودت که این مشکلات براش پیش اومده باشه؟

راجع به این که اونا هم این قدر درگیر شدن یا نه اطلاعی ندارم، ولی می‌دونم که هم دوستانم و هم خیلی از کسانی که نمی‌شناسم، مخصوصاً از هم‌نسلی‌هام، دچار کم شدن اعتماد به نفس و دوست نداشتن خودشون، چه از نظر هیکل چه از نظر قیافه و حتی سبک زندگی شدن».

سولماز ۱۷ ساله دختری است که اولیایش از هم طلاق گرفته اند و پس از آن، وی به دلیل فشار عاطفی جدایی اولیا از هم، دچار افسردگی نسبی شده است. وی گزارش می‌دهد غالباً تا ۳، ۴ صبح بیدار است و در اینستا کلیپ می‌بیند و با دیدن کلیپ‌هایی که جدایی اولیا را برای او یادآور می‌شوند، گریه می‌کند.

سولماز برای چاره افسردگی خویش به پناه جستن به ۲، ۳ پسر طی ۴ ماه و برقراری رابطه عاشقانه با آنان، پرداخته است، اما با شکستی عاطفی که در این جهت متوجه وی شده است، برای ۸ ماه افسرده شده است.

سولماز در همین راستا گزارش می‌دهد، چون دوست پسر او با دوست خودش رابطه برقرار کرده بود، وی نیز با دوست دوست پسر قبلی، رابطه عاشقانه برقرار کرده تا به نوعی دل وی را بسوزاند و از او انتقام بگیرد.

سولماز در فراز دیگری از مصاحبه خویش بیان داشته است، وقتی وی جلوی آئینه می‌رود، دو ساعت افسردگی می‌گیرد که چرا من این شکلی هستم.

مصاحبه شونده در ادامه خاطرنشان می‌سازد، در صدد عمل بینی، تزریق ژل به لب‌هایش و پیرسینگ کردن است و تأکید می‌کند، تا زمانی که بینی خودش را جراحی نکند، اعتماد به نفس لازم

جمع‌بندی مصاحبه‌های انجام شده درباره بررسی اثرات روانی کاربری از اینستاگرام / ۱۳۳

را به دست نخواهد آورد. به تعبیر دیگر، سولماز تصور می‌کند با جراحی زیبایی، تزریق ژل و مانند آن‌ها، از بند مشکلات فعلی که وی را به محاصره خود درآورده اند، نجات می‌یابد، حال آن که چنین نیست و اینستا و بلاگرهای آن که تقریباً همگی، بینی و اجزای دیگر چهره‌شان را به دست جراحی زیبایی سپرده اند، ویتروینی از زندگی خویش را در برابر سولماز و دیگران نهاده اند که این ویتروین اسباب توهم زدگی سولماز را فراهم آورده است و فکر می‌کند با جراحی زیبایی، در عمل می‌تواند راه بلاگرها را رفته و از مشکلات خویش فارغ شود که البته چنین نخواهد بود و عمل زیبایی بینی پاسخ‌گوی مشکل افسردگی وی که نشأت گرفته از مشکلات خانوادگی و همین‌طور نامساعد دیدن و یافتن فضای جامعه هست، نخواهد شد.

لاله ۲۰ ساله، با مقایسه خود با تیک تاکرها به شکلی توهمی، بدشکلی بدنی نسبی خویش را نتیجه گرفته، نازنین زهرای ۱۹ ساله هم با مقایسه خود با بلاگرها و امثال آن‌ها، به توهم زیبا نبودن افتاده است:

«اون موقع که از اینستا زیاد استفاده می‌کردی فعالیت دیگه‌ای هم داشتی؟

باشگاه می‌رفتم اون موقع.

- باشگاه که می‌رفتی به خاطر به دست آوردن سلامتی و شادابی بود یا چیز دیگه؟

خب تناسب اندام و لاغری برای سلامتی هم خوبه قطعاً. ولی من به این موضوع فکر نمی‌کردم اون موقع که می‌رفتم.

- به چی فکر می‌کردی؟

فقط می‌خواستم لاغر بشم. سلامتی برام مهم نبود.

- دلیلش فکر می‌کنی چی بود؟

یه مدت راستش خیلی رفته بودم تو این فاز لاغری. همه‌اش بلاگرا یا مدل‌ها رو می‌دیدم، چه قدر خوش هیکل ان، بعد سعی می‌کردم مثل اونا بشم. حتی یه مدت غدام رو به شدت کم کردم و هیچی نمی‌خوردم، می‌رفتم از پیجای مختلف رژیم رو می‌دیدم. تو اون مدت خیلی عصبی شده بودم، یه ذره هم لاغر شدم، ولی چیزی نبود که می‌خواستم. باشگاه رو هم شروع کردم به رفتن، ولی باز هم اون قدری که می‌خواستم لاغر نشدم، چون ژن استعداد چاقی دارم و سخت لاغر می‌شم. خلاصه من تلاش کردم و جواب نگرفتم و افسرده‌تر و عصبی‌تر شدم.

- اگر می‌خواستی پیج بزنی و بلاگر بشی، فکر می‌کنی تو چه سبکی انجام می‌دادی؟

دوست داشتم تیک تاکر بشم راستش (خنده)، ولی نه قیافه تیک تاکر شدن رو دارم، نه هیکلش رو. برای همین اگر یک روز بخوام پیج برای بلاگری بزنم، تو همین زمینه آشپزی و آموزش آشپزی می‌زنم.

- مگه تیک تاکر شدن چه قیافه و هیکلی می‌خواد؟

هیکل لاغر و خوشگل و قیافه خوب. من نمی‌گم افتضاحم، ولی خب متوسطم.

- از چه سنی و چرا به آرایش کردن علاقه‌مند شدی؟

خب فقط برای زیباتر به نظر رسیدن، همه به همین دلیل آرایش می‌کنن دیگه و از دوران راهنمایی تقریباً اون دوره‌ای که به خاطر بلوغ پوستم خراب شده بود و بینیم بزرگ‌تر شده بود، آرایش می‌کردم اون موقع تازه کانتور کردن مد شده بود و باعث می‌شد، بینیم کوچیک‌تر به نظر بیاد. این رو از اینستاگرام یاد گرفته بودم. من اون زمان کلاً اعتماد به نفسم پایین اومده بود و فکر می‌کردم قراره همیشه بینیم همون قدر پف کرده بمونه، حتی یه شبایی با کرم‌پودر می‌خوابیدم و این مسأله باعث شده بود، پوستم بدتر لک بشه و جوش بزنه، چون حتی نمی‌خواستم خودم خودم رو تو آینه بدون آرایش ببینم.

لاله ۲۰ ساله، در قسمت دیگری از مصاحبه خودش، در برخورد با مقوله عشق گزارش می‌دهد که با این مسأله به شکلی توهم زده برخورد کرده است:

- جواب اون‌هایی که پیشنهاد دوستی می‌دادن رو هم می‌دادی؟

اوایل که تازه نصب کرده بودم و بچه‌تر بودم، کنجکاوتر بودم، جواب می‌دادم، ولی بزرگ‌تر که شدم، دیگه جواب نمی‌دادم.

- چرا دیگه جواب ندادی؟

بزرگ شدم دیگه (خنده). فهمیدم این کارا بچه بازی و نیمه گمشده آدم از تو دایرکت اینستاگرام پیدا نمی‌شه (خنده).

- یعنی اون موقع که جواب می‌دادی، دنبال شخص خاصی بودی؟

نه که دنبالش باشم اون جوری، ولی یه مدت خب بودم تو فازش و فکر می‌کنم همه این دور رو دارن. با یکی هم اوکی شدم راستش. همه‌اش هم سر چیزای مسخره دعوا می‌کردیم که آخرم بلاک کردیم همو.

- مثلاً سر چه چیزهایی؟

جمع‌بندی مصاحبه‌های انجام شده درباره بررسی اثرات روانی کاربری از اینستاگرام / ۱۳۵

چیزای بچه‌گانه و مسخره. عکس فلانی رو چرا لایک کردی، فلانی رو چرا فالو کردی، چرا عکس خودت رو گذاشتی پروفایلت و از این جور چرت و پرتا.

- اون موقع چند سالت بود؟

۱۳، ۱۴ سال».

اگر توهم‌زدگی کاربران غالباً در جهت ارزیابی منفی از خودشان است، توهم‌زدگی بلاگرها و ادمین‌ها غالباً در جهت ارزیابی مثبت و اغراق‌آمیز از خودشان است. فریبای ۲۰ ساله و مهسای ۱۹ ساله، در مصاحبه‌های خویش مصادیقی از این مسأله را ارایه کرده اند:

«یه بار سر این بحث می‌کردم با دوستم که شبکه‌های اجتماعی همه چیز رو پررنگ می‌کنه شاید، مثال این بلاگره رو زدم. بعدش که به اون گفتم، گفت این جور آدم‌ها خیلی زیاده تو شبکه‌های اجتماعی. بعدش یه خاطره درباره یه پیچی برام تعریف کرد، مثل این که یه دفعه دختری که پیج رو داشته، یه چت باکس می‌ذاره که هر سوالی دارین، ازم بپرسین و خب خیلی‌ها ازش می‌پرسن که شغلش چیه؟ رشته‌اش چیه؟ و از این داستانا. ولی دوتا از چت باکس‌هایی که گذاشته بود، این مدلی بودن که (کجایی پیام برده‌ات بشم خانوم خوشگله)!

و جالب‌تر این که این دختره این‌ها رو استوری کرده بود و بعد مثل این که دختری در پاسخ به اون چت باکس‌ها فقط، یک کلمه نوشته بوده. نوشته بوده (اوهو)! همین. دوستم می‌گفت عکس‌هایی هم که دختره از خودش می‌داشت، همه‌اش شبیه این مدل‌های مد بوده و مثلاً عکس می‌داشته با موهای آشفته و سرش رو کج می‌کرده و ژست‌های خاص می‌گرفته و از این داستانا.

بعد درباره این دختره ما باهم که حرف زدیم، به این نتیجه رسیدیم که، اگه این دختره هدفش نمایش نبوده، پس چرا اصلاً اون چت باکس‌ها رو استوری کرده. بگذریم... اینه که فکر کنم، اون قدر این آدم‌ها زیاد باشن که اصلاً آدم نتونه کسی رو پیدا کنه که با این مدل رفتارها مواجه نشده باشه. ولی خب یه چیزی هست که عجیبه برام اینه که همون آدم یک عالمه همچنان فالور داره. مثلاً همین دختری که دوستم می‌گفت. دروغ چرا، من رفتم پیجش رو نگاه کردم. همه پست‌هاش یه جور بودن که تو نوشته‌های پست‌هاش، کلی ادعای روشنفکری می‌کرد. جالب این که، تو یکی از استوری‌هاش، من یه دفعه دیدم نوشته بود: من به همه آرزو هام رسیدم و خیلی زندگی شاد و خوبی دارم! بگذریم. من رفتم کامنت‌های زیر پست‌هایی که می‌داشت رو خوندم و جالب این که کلی آدم نوشته بودن تو چه قدر خوبی دختر. چه قدر دانا هستی و کلی‌ها هم تأییدش کرده بودن. اینا هم به

نظرم دورویی. در واقع به نظرم، ایده دوستم درباره این یکی هم درست بود. آدم دوگانه‌ای بود. دوگانه رفتار می‌کرد.

- می‌شه بگی پست‌هاش چه مطالبی داشتن که می‌گی ادعای روشنفکری می‌کرد؟

این مدلی که من هنرمندم. من تکنیک می‌دونم. من فلان فیلم رو دیدم و تحلیلش این مدلیه و از این چیزا. ولی به نظرم فقط مدلش و قیافه حرفاش روشنفکرانه بود و من که اصلاً از متن‌هاش چنین چیزی رو حس نکردم».

«- خودت تا به حال توی اطرافیان با این ابعاد اعتماد به نفس کاذب مواجه شدی؟

آره، مثلاً وقتی طرف وقتی فقط لیسانسش رو گرفته، توی بیوش میاد می‌زنه روان‌شناس، خب این کل علم رو می‌بره زیر سوال. بعد علاوه بر افرادی که فالوش می‌کنند و فکر می‌کنند این یک روان‌شناسه، خودش هم فکر می‌کنه، واقعاً یک روان‌شناس شده. یعنی یه سری اعتماد به نفس کاذب بهشون می‌ده که به اشتباه فکر کنن که خیلی چیزها رو می‌دونن، من فکر می‌کنم که خیلی لازمه که همیشه آدم تأکید کنه که خیلی چیزها رو نمی‌دونه یا مثلاً توی همون بیوش بزنه، الان توی چه مقطعی داره تحصیل می‌کنه یا اصلاً شخص رشته‌اش مربوط به روان‌شناسی نیست، اما حس می‌کنه، مطالب مربوط به مشاوره و روان‌شناسی رو خوب می‌دونه، خب بقیه هم فالو می‌کنند و طرف باورش می‌شه یک چیزی هست، بعد هم یه سری محتواهایی منتشر می‌کنند که شدیداً می‌تونه ضربه بزنه، من به چشم دیدم وضعیت رو».

تحقق من کاذب

در فضای مجازی روابط می‌تواند روابط هم‌زمان یا غیر هم‌زمان باشد. در روابط غیر هم‌زمان، افراد از این امکان برخوردار هستند که روابط خود را در فضای مجازی مدیریت کنند، به این معنا که به فرض، اگر فردی املایی پر از غلط دارد، می‌تواند با مرور چند باره متن خودش، ترسیمی متفاوت از خویش را در این جهت ایجاد کند و یا اگر فردی تندخو و عصبی مزاج است، با مرور چند باره متن تهیه شده‌اش، ویژگی تندخویی خودش را در متن صوتی یا نوشتاری تهیه شده، تعدیل کند.

سجاد ۲۱ ساله در مصاحبه خودش، درباره مدیریت روابط در فضای مجازی که شکل‌گیری من کاذب را تسهیل می‌سازد، بیان می‌دارد:

«- نکات مربوط به اینستاگرام از نظر شما چه مواردی هست؟

جمع‌بندی مصاحبه‌های انجام شده درباره بررسی اثرات روانی کاربری از اینستاگرام / ۱۳۷

مهم‌ترینش تفاوت با واقعیت بود. اینستاگرام این امکان را می‌دهد که فرد با کیفیت دروغ بگوید، اما خب نمی‌شه اون رو نگه داشت و رو می‌شه. این طور که فرد خودش را با دایره ارتباطات وسیع یا خیلی راحت در ارتباط‌گیری حسی و جنسی نشون می‌ده، ولی وقتی می‌گذره، متوجه می‌شوی که کاملاً برعکس هست و هر کسی هر چیزی را می‌خواد بیش‌تر نشون بده، دقیقاً در اون مقوله بیش‌تر ضعف داره. مخصوصاً در بحث اعتماد به نفس، کسی که نشون می‌ده با اعتماد به نفس هست، برعکس شکننده هست. تا وقتی که ارتباط مجازی هست، این امکان وجود داره که فرد خودش رو در موضع قدرت نگه داره و بستگی به توانایی‌هایش خودش را در اون موضع نگه می‌داره. یک چیز منفی خیلی مهم این هست که همه از این که چیزهایی که دوست ندارند دیده بشن، می‌ترسند که مبدا در هر زمینه‌ای در ارتباط حضوری یا همان ارتباط مجازی این بت جذاب ساخته شده بشکنه و در واقع حقیقت دیده بشه».

برخی از کاربران با استفاده از امکان مدیریت روابط در فضای مجازی، «منی» را از خودشان به معرض دید می‌گذارند که «من کاذب» بوده، «من واقعی» افراد به شمار نمی‌رود. من کاذب اخیر ممکن است بهره کمی از واقع داشته باشد و مثلاً فردی که اصلاً با ادبیات، فلسفه و عرفان آشنایی ندارد، با گذاشتن متن‌های ادبی، فلسفی یا عرفانی، وجهه‌ای این گونه به خود بگیرد. در سطح دیگر، افراد ممکن است در عین به کارگیری محتواهای پر آب و رنگ، با استفاده از امکاناتی نظیر فتوشاپ، اسنپ چت و مانند آن‌ها، تغییراتی در تصاویر برداشت شده از خودشان پدید آورند و خود را به گونه‌ای جذاب‌تر و دوست‌داشتنی‌تر به معرض دید دیگران بگذارند. سرانجام در شدیدترین حالت ممکن، یک فرد ممکن است با سرقت تصویر و اطلاعات هویتی یک فرد، خودش را جای آن فرد گذاشته و معرفی کند.

اظهارات مبینای ۲۵ ساله، سوسن ۱۶ ساله و لیلای ۲۰ ساله در مصاحبه‌هایشان، سه سطح خفیف، متوسط و شدید در جریان شکل‌گیری من کاذب را به نمایش نهاده است:

«- خودت چی، تاحالا شده تظاهر به کاری کنی که تو دنیای واقعی انجامش نمی‌دی؟

اوووم، آره راستش چند باری پیش اومده.

- می‌شه برام بگی؟

آره حتماً. ببین مثلاً خیلی وقته سری جمله‌ها و شعرای عارفانه و فلسفه طور رو از نیچه و افلاطون و شمس و مولوی استوری کردم که واقعاً بهشون اعتقاد نداشتم یا حتی خیلی عمیق درکی نداشتم ازشون، ولی فقط برای این که یه جورایی بگم خیلی آدم عمیقی‌ام، شیر می‌کردم تو پیجم.

- خوب دیگه؟

یا مثلاً وقتی به اتفاق سیاسی تو جامعه می‌افته و همه استوری می‌گذارن و اعتراض می‌کنن، با این که می‌دونم اینستا جای درستی نیست برای این که بخوای اعتراضت رو نشون بدی، ولی منم استوری می‌داشتم که جدا از بقیه نباشم به جورایی بعدش احساس منفعل نبودنم بهم دست نده. حتی به جاهایی احساس می‌کنم بعضی از پیجا رو فالو می‌کنم، فقط به خاطر این که نشون بدم خیلی فرهیختم یا روشن فکرم یا بقیه من رو این جور می‌شناسن».

«- دوست اشاره‌ای نکرد که اون پسر در دنیای واقعی نسبت به دنیای مجازی، متفاوت بود یا

نبود؟

چرا، می‌گفت اخلاقش فرق می‌کرد، مثلاً توی مجازی به جورایی مغرور طور بوده خیلی، ولی توی واقعیت دوستم می‌گفت اون طوری نبود و اصن خودش رو نمی‌گرفت و اینا. می‌گفت به کمم هیکلش و قدش اینا فرق می‌کرد، می‌گفت کوتاه‌تر از عکساش بود، پسر کلاً زاویه‌ی عکساش طوری بود که مثلاً قد بلندتر بیفته یا از لنزای واید (عریض) استفاده می‌کرد و این داستانا. ولی خب زیادم مهم نبود، چون زودم کات کردن.

- چرا رابطه‌شون به هم خورد؟

خب دوستم دید با مجازی فرق داره و اونی که دوستم می‌خواست نبود، دوستم قدش بلنده خودش، بعد بدش میاد دوست پسرش هم قدش باشه یا ازش کوتاه‌تر باشه، سر همین کلاً بهم زد باهاش.

- دوباره هم سعی کرد از طریق اینستاگرام با کسی وارد رابطه بشه؟

نه حقیقتاً، می‌گفت خورده توی ذوقم و توی اینستا چرا همه فیکن، می‌شینن با طرف حرف می‌زنی کلی خوشت میاد ازش، بعد توی واقعیت می‌بینی کلاً یکی دیگه هست».

«- چی شد که تغییر کردی؟

اون موقع خب سنم کم بود، دسترسیم به اجتماع واقعاً محدود بود، وقتی توی به محیط آزاد قرار گرفتم، دوست داشتم چیزای جدیدتری رو امتحان کنم، ولی با عکس واقعیم و این که به دختر راهنمایی‌ام محیط من رو نمی‌پذیرفت. همین الانش هم اگه دقت کنی، توی اینستا وقتی به بچه دوازده، سیزده ساله کلیپ می‌ذاره، همه زیرش کامنت می‌ذارن بچه برو درست رو بخون یا مدرسه‌ها چرا باز نمی‌شن زودتر. به خاطر همین سنم رو الکی می‌گفتم دبیرستانی‌ام، چون سنم رو دروغ گفتم، طبیعتاً از عکسای خودمم نمی‌تونستم استفاده کنم، به خاطر همین دنبال کسی می‌گشتم که خوشگل

باشه، عکساشم خیلی پخش نباشه که تا بذارم همه بفهمن فیکم. بین فالورام یه دختره رو پیدا کردم به اسم نادیا، خیلی خوشگل بود، فالورای پیجشم کم بود، می‌رفتم از پستاش اسکرین می‌گرفتم توی صفحه خودم می‌ذاشتم. بعد یه مدت دیدم همه چیم شده الکی، همه‌اش هم می‌ترسیدم نکته بقیه بفهمن، اولش خیلی خوب بود به عنوان کسی زندگی می‌کردم که دوست داشتم، ولی ترس و عذاب وجدانش هم خیلی اذیتم می‌کرد که تهشم همه فهمیدن فیکم و دیگه هیچ کس باهام مثل قبل رفتار نمی‌کرد، وقتی دیدم دیگه جام بین بچه‌ها مثل قبل نیست، پیجمم که ازم گرفتن و برای بار چندم از صفر شروع کردن سخت بود. به خاطر همین چیزا یه روز اینستا رو کلاً پاک کردم.

- این که تصمیم گرفتی از اینستاگرام فاصله بگیری سخت نبود؟

معلومه که خیلی سخت بود، حتی تا چند روز می‌رفتم نصبش می‌کردم باز، پیج‌های بقیه رو چک می‌کردم ببینم چه کار می‌کنن، بعد دوباره حذفش می‌کردم.

- پس کامل حذفش هم نکرده بودی....

چرا حذف کردم، بعد یه هفته که می‌نصب می‌کردم، باز حذف می‌کردم، برای این که کلاً دیگه سمتش نرم دیلیت اکانت کردم».

افزایش اعتماد به نفس کاذب

بعضی از کاربران فضای مجازی، خاصه کاربران نوجوان و جوان، در برخورد با بعضی از بلاگرها، اینفلوئنسرها، و شاخ‌های مجازی، با معیارهای مادی، سطحی و صوری آنان مواجهه شده، تصور می‌کنند به صرف موفقیت آنان در بلاگر یا اینفلوئنسر بودن یا شاخ مجازی شدن، معیارهای آنها نیز مواردی ارزشمندی است و آنان می‌توانند به جای معیارهای خودشان، از معیار افراد مشهوری که در فضای مجازی ملاحظه می‌شوند، سود ببرند.

نرگس ۲۰ ساله، در مصاحبه‌اش اعلان می‌دارد که با بالا بودن لایک پست خودش، اعتماد به نفس وی نیز فزونی خواهد گرفت.

لیلی ۲۰ ساله نیز بیان می‌دارد، وی با کپی‌برداری از محتواهای موجود در فضای مجازی، آن محتواها را با زدن آیدی خودش مجدداً در فضای مجازی بارگذاری می‌کند و با لایک خوردن تصاویری که وی با آیدی خودش در فضای مجازی نهاده است، احساس عزت نفس بالاتری می‌کند.

رومینای ۲۰ ساله هم با تأکید آن که بینی وی مشکلی نداشته است، اما با جراحی آن، بینی صاف‌تری به دست آورده است، احساس افزایش عزت نفس می‌کند، در حالی که به واقع، نه افزایش لایک یک تصویر اعتماد به نفس واقعی انسان را افزایش می‌دهد و نه جراحی زیبایی، اظهارات نرگس، لایلا و رومینا به قرار زیر است:

«یک عکس، وقتی لایکش پایین باشه چه اتفاقی می‌افته؟»

اتفاق خاصی نمی‌افته، اون احساسی که به آدم دست می‌ده، تفاوت می‌کنه.

- یعنی چه جور احساسی؟

خب وقتی تعداد لایک پایین باشه، پیش خودت می‌گی حتماً بد افتادم، خوب نبودم تو عکس یا جایی که رفتم بد بوده. این جور فکرایمی‌مید تو ذهنم، ولی اگه لایک بالا باشه، اصلاً اعتماد به نفسم می‌ره بالا».

«خودت هم تولید محتوا داشتی، یعنی صفر تا صدش کار خودت باشه؟»

نه، من تنها کاری که می‌کردم، می‌رفتم عکسایی که لایک زیاد خوردن و بدون آیدی هستن رو اسکرین شات می‌گرفتم، با یه اپلیکیشن دیگه آیدیم رو می‌زدم روش و پست می‌کردم، وقتی که توی پیج‌های بقیه پستای خودم رو که آیدی زده بودم می‌دیدم، خیلی حس خوبی بود».

«چی شد که اعتماد به نفست بهتر شد؟»

سال کنکورم رفتم دماغم رو عمل کردم. بعدش اوکی شدم.

- چرا دماغت رو عمل کردی، مگه بد بود؟

نه بد نبود خیلی، ولی رفتم عمل کردم صاف شه.

- یعنی همه‌اش تحت تأثیر همون دوره‌ای بود که تو اعتماد به نفست با فیلتر و اینستاگرام کم شد؟ شاید. کلاً دوست داشتم قیافه‌ام قشنگ‌تر بشه».

با توجه به اظهارات اخیر می‌توان نتیجه گرفت، هم‌زمان با طرح مقوله من کاذب در فضای مجازی، مقوله افزایش اعتماد به نفس کاذب نیز در همین راستا قابل طرح است.

کاهش اعتماد به نفس

افراد در گذشته اگر به صرافت مقایسه خود با دیگران می‌افتادند، ممکن بود در نهایت خود را با افرادی که در مدرسه، محله یا شهرشان می‌دیدند، مقایسه کنند، در حالی که فضای مجازی این امکان عمل را برای آحاد مردم فراهم آورده است که برای مقایسه خود، به جای مقایسه خویش با

جمع‌بندی مصاحبه‌های انجام شده درباره بررسی اثرات روانی کاربری از اینستاگرام / ۱۴۱

جمعیت‌های صد یا هزار یا چند ده هزار نفره اطراف و اکناف خودشان، در عمل خود را با جمعیتی میلیاردی در اینستا مقایسه کنند که بالطبع در حالت اخیر به سبب وجود افراد استثنایی در جمعیت کثیرتر، افراد در مقایسه خود با آنان، فاصله بیش‌تری را احساس خواهند کرد. از این رو کاهش اعتماد به نفس در کاربران فضای مجازی، امری بدیهی است که باید آن را در کاربران فضای مجازی، خاصه افراد نوجوان و جوان که به مسایل ظاهری توجه بیش‌تری داشته و افرادی که بدون هدف خیلی مشخصی وارد فضای مجازی شده‌اند، انتظار داشت.

بررسی مصاحبه‌های انجام شده با کاربران نوجوان و جوان اینستا، دلالت بر آن دارد که برخی از مصاحبه‌شوندگان با مقایسه زیبایی خویش با زیبایی افرادی که در فضای اینستا آنان را می‌بینند، به سبب فاصله زیادی که بین خود و آن افراد می‌بینند، دچار کاهش اعتماد به نفس می‌شوند. مصاحبه‌شوندگان دیگری خاطرنشان می‌ساختند که آنان با دیدن وسایل و زندگی لاکچری دیگران، به سبب بی‌بهره بودن از وسایل یا زندگی مشابه، دچار کاهش اعتماد به نفس شده‌اند و سرانجام افراد دیگری با ملاحظه هر دو وجه اخیر و مقایسه خود با افرادی که در فضای مجازی مطرح شده‌اند، احساس کرده‌اند که اعتماد به نفسشان نسبت به سابق، تقلیل یافته است. تعداد دیگری از مصاحبه‌شوندگان هم از حساسیت‌های خود در ارتباط با اظهار نظرهای منفی دیگران یاد کرده‌اند.

مهرسای ۱۹ ساله، فریبای ۲۰ ساله، رومینای ۲۰ ساله و ضحی ۲۷ ساله، مصادیقی از موارد بالا را در مصاحبه خویش مطرح ساخته‌اند:

«می‌تونم از محتوای این مقایسه‌ها برام چندتا مثال بزنم؟»

آره مثلاً ناخودآگاه وقتی که خیلی خسته‌ام، اتاقم نامرتبه، نشستم توی اتاقم و هم‌زمان تصاویر خیلی رنگارنگ از خانم‌های خیلی زیبا و طبق استانداردهای جهانی می‌بینم، یک نگاه می‌کنم تو آینه و حس می‌کنم، الآن باید یه تغییری توی من ایجاد بشه. این تأثیراتم متأسفانه هست. این مقایسه‌هایی که باعث می‌شه من احساس خوبی نسبت به خودم و زندگیم نداشته باشم».

«از جنبه‌های منفی یه سری پیج‌ها گفتم، در مورد جنبه‌های منفی‌ای که از پیج‌های سرگرمی

دریافت کردی هم چیزی هست که بخوای توضیح بدی؟»

(فکر می‌کند) آره اتفاقاً. بذار برات تعریف کنم. اینی که ازش حس بدی گرفتم، اسمش رو نمی‌گم‌ها، ولی در همین حد می‌تونم بگم که یه بلاگره. خوب می‌دونی دیگه زیبایی یه معیاریه که خانوما خیلی براشون مهمه، یه سری از مواقع آدم ممکنه این حس بهش دست بده، من زیبا نیستم. من یه مدت پیج این بلاگر رو فالو می‌کردم شاید سه، چهار ماه بعد. از یه مدتی که فالو کردم یه سری

احساسات به من دست می‌داد، مثلاً این که چرا من این رو ندارم؟ چرا فلان چیز رو ندارم؟ چرا فلان سفر رو نمی‌تونم برم؟ و یه چیزی، البته بگم‌ها اینا همه حس‌هایی بود، که به من دست می‌داد. قطعاً مشخص بود که اون طرف وجه‌هایی از زندگیش رو می‌داشت که خوب هستن. حتماً اونم تو خونه خودشون دعوا می‌کرد و شرایط سخت رو تجربه می‌کرد. اما اون پیچ به من حس بدی داد. با این که می‌دونستم، اونم احتمال مشکلاتی داره، ولی اون موقعی که می‌رفتم تو پیجش، همه‌اش می‌گفتم، طرف زندگی عالی‌ای داره و واقعاً این حس بهم دست می‌داد که شاید من خیلی بدم».

«- این مسأله از نظر روحی و روانی روی شما تأثیر منفی گذاشته؟

آره، خیلی، خیلی، خیلی زیاد.

- چه آسیبی؟

خیلی وقت از نظر روانی بهم ریخته‌ام. خیلی وقتاً هم افسردگی گرفتم. خیلی وقتاً اعتماد به نفسم به شدت اومده پایین. خیلی وقتاً هم دلم گرفته.

- در مورد مواردی که گفتی، بیش‌تر توضیح می‌دی؟

بین فقط کافیه یه سر بری پیجای این اینفلوئنسرها رو ببینی. از زندگی ناامید می‌شی. جوری که زندگیاشون لاکچریه. جوری که تو رفاه و تجملات دارن زندگی می‌کنن و اونا رو می‌کنن تو چشم مردم. من الآن خیلی کم‌تر، ولی واقعاً تا یکی، دو سال پیش خیلی حسرت می‌خوردم. زندگیاشون رو با زندگی خودم مقایسه می‌کردم، حالم بد می‌شد. خیلی بد بود. الآن کم‌تر این حس رو تجربه می‌کنم، ولی تا چند وقت پیش، خیلی اذیت شدم به خاطرش.

- به چه چیزی شون حسودی می‌کنی؟

به زندگیاشون. نوع زندگی کردنشون. این همه رفاه و تجملات و تفریح و عشق و حال، آدم نمی‌تونه حسودی نکنه.

- دوست داری جای اون‌ها باشی؟

آره.

- چرا؟

تو فکر کن پست و استوریایی که می‌گذارن آرزوی خلیا هس. ماشینا آن چنانی، سفرای ماه به ماه، مهمونیای آن چنانی، حیوون خونگی‌هایی که دارن، خونه‌های بالای شهر، لباسای شیک و مد روز. شِت (لعتنی). خب معلومه دلم می‌خواد جاشون باشم. کی از رفاه و پولدار بودن بدش میاد».

جمع‌بندی مصاحبه‌های انجام شده درباره بررسی اثرات روانی کاربری از اینستاگرام / ۱۴۳

«- در صحبتی که داشتید گفتید که کامنت‌ها بر روی منفی سازی حس افراد اثر می‌ذاره. این رو می‌خواستم ازتون پرسیم که اثرگذاری کامنت رو به لحاظ روانی روی خودتون چه طور می‌بینی؟ من به شدت اثرپذیرم در قبال بازخوردهای منفی و مخصوصاً اگه این کامنت‌ها در مورد افراد غریبه باشه، این حس برای من خیلی بیش‌تره و مردم توی فضای اینستاگرام خیلی بی‌پرده و گستاخانه حرف می‌زنن و کامنت می‌گذارن.

- و این موضوع چه اثر مستقیمی روی شما داره؟

باعث می‌شه که خیلی افسرده و بی‌اعتماد به نفس جلوه کنم».

رومينا در فراز دیگری از مصاحبه خویش از شیوع عدم اعتماد به نفسی که از آن یاد شد، در سطح دوستان خودش سخن می‌گوید:

«مدرسه‌ی من تو دهم کلاً خیلی ناجور بود. یعنی اصلاً در و پیکر نداشت. بچه‌هاش خیلی اوپن بودن. یادمه بعد این که اینستا ریختم فالوشون کردم، عکساشون رو که دیدم کرک و پرم ریخت. حالا درسته خودمم عکس می‌ذاشتم، ولی نه مثل اونا. من حالا به خاطر شرایط خانوادگی‌ای که توش بزرگ شدم، یه سری حد و حدودایی در خانواده واسه خودمون داریم. ولی اونا نداشتن واقعاً. کلاً سبک زندگیاشون زمین تا آسمون با من فرق داشت.

- دوستانت چه جور عکس‌هایی می‌گذاشتن؟

نوع لباس پوشیدن و عکس گرفت‌نشون خیلی ناجور بود. لباسایی که می‌پوشیدن کل هیکل و بدنشون معلوم بود یا با دوست پسرانشون عکس می‌داشتن. تو پارتیا و این چیزا می‌رفتن استوری می‌داشتن.

- تو بهشون گیر نمی‌دادی یا کسی نمی‌گفت از این عکس‌ها نگذارید؟

نه دیگه، عادی بود واسه بقیه. ولی من چون تازه اینستا ریخته بودم، خیلی واسم عجیب بود.

- چرا عجیب بود؟

خب آخره این‌ها رو تو مدرسه می‌دیدي، باورت نمی‌شد همونایی ان که توی اینستا هستن. جوری که هر هفته مثلاً تو فلان پارتی از خودشون عکس و فیلم می‌داشتن و زندگیا و مهمونیای آن چنانی و عکسای فلان. واسه همین خیلی واسم عجیب بود.

- یعنی می‌گی اون‌ی که تو اینستا نشون می‌دادن، با واقعیت‌شون فرق داشت؟

آره خیلی. تو اینستا خودشون رو خیلی شیک و باکلاس نشون می دادن. بعد یارو تو مدرسه پول خوراکیش رو از من می گرفت، زورش می اومد پول بده واسه خوراکی یا جوری که تو اینستا به شکل و ظاهرشون می رسیدن که من خیلیا رو اصن نشناختم و باو نمی کردم همونا باشن».

کاهش اعتماد به نفسی که از آن یاد شد، در صورت تداوم می تواند به حالات روانی وخیمی منجر شود، همان گونه که رومینا در مصاحبه خودش بیان می دارد، وی برای رفع احساس خلاء درونی خویش، آن قدر با فیلتر عکس گرفته است که با دیدن چهره واقعی خودش در آینه ناراحت می شود و از چهره خودش بدش می آید.

حالات اخیر سبب می شود، برخی از کاربران تلاش کنند با شیوه های مقابله متفاوت، با مسأله اخیر برخورد کنند. سعه ۱۷ ساله، در نمونه ای از این موارد، از گرفتار آمدن خویش به نوسان های عاطفی خبر می دهد:

«- نظرت در مورد چهره خودت چیه؟

چهره ی خوبی دارم، دوستش دارم.

- تاحالا شده اینستاگرام باعث افزایش یا کاهش اعتماد به نفست نسبت به ظاهر ت باشه؟

صد در صد شده. بین من اعتراض زیادی نسبت به ظاهر من نبود، چهره ام رو دوست دارم، ولی قشنگ ترین آدم های دنیا هم به نظرم گاهی اوقات اعتماد به نفسشون رو از دست می دن و حس می کنن یه چیزی کم دارن. قطعاً اگه من چهره ام بد نیست، یکی هست که از من خوشگل تر باشه و یکی دیگه هست که از اون هم خوشگل تر باشه، می دونی چی می گم؟ همیشه یه خوب و خوب تری وجود داره و این رو روزانه داریم داخل اینستا می بینیم، مثلاً من یه دختر خیلی خوشگل می بینم و همون لحظه حس می کنم کافی نیستم و بلافاصله یه دختر خیلی معمولی می بینم و یهو حس می کنم، من خیلی بهترم و این طوری اعتماد به نفسم بالا پایین می شه، ولی اگه یه حالت کلی بخوام بهت بگم، اینه که اعتماد به نفسم خوبه، بد نیست، یعنی فقط گاهی اوقات اونم برای مدت کمی پایین میاد».

به دست آوردن تصویر از خود منفی

کاربران مصاحبه شده اینستا در جریان مصاحبه های خودشان، بعضاً از به دست آوردن تصویر منفی از خویش یاد کرده بودند.

جمع‌بندی مصاحبه‌های انجام شده درباره بررسی اثرات روانی کاربری از اینستاگرام / ۱۴۵

در برخی از مواقع دلیل به دست آوردن تصویر منفی از خود، برخورد با بلاگرها، سلبریتی‌ها و مانند آن‌ها در فضای مجازی است که ممکن است این افراد با پیش گرفتن رژیم‌های سخت و انجام چندین عمل جراحی زیبایی، از چهره و اندامی متفاوت و احياناً دست نیافتنی برخوردار شده باشند. در حالت دیگری تعدادی از مصاحبه شوندگان اظهار داشته اند که در مواجهه با افراد کثیری که با آن‌ها روبرو هستند، با سناریوهای متفاوت و جدیدی از سوی این افراد مواجه شده اند که به دلیل فاصله داشتن خودشان با آن سناریوها، احساس بی‌کفایتی روانی کرده و در ادامه تصویری منفی از خود را به دست آورده اند.

سرانجام برخی از کاربران از سویی به سبب کنجکاوی و هیجان‌جویی‌های خویش و از سوی دیگر به دلیل سهولت دسترسی به محتواهای هرزه‌نگار در سطح فضای مجازی، کاربری مقطعی یا دایمی از این محتواها را پیشه خود کرده اند که غالباً به سبب تربیت اولیه دینی‌ای که داشته اند، احساس گناه گریبان آنان را گرفته است و به این دلیل دید منفی نسبت به خود یافته اند. سولماز ۱۷ ساله و ساجده ۱۹ ساله، در مواجهه با افرادی با چهره و اندام زیباتر، احساس منفی نسبت به خویش یافته اند:

«- پیج نیلی رو هم داری؟»

آره.

- چرا فالوش کردی؟

چون خیلی خوشگل و نازه واقعاً، هر چند عمل کرده.

- سولماز، دوست داشتی تو هم مثل نیلی، عمل زیبایی انجام می‌دادی؟

آره، چون من از فرم بینیم متنفرم و هر وقت می‌رم جلوی آینه تا دو ساعت افسردگی می‌گیرم که چرا من این شکلی هستم.

- فقط فرم بینی خودت رو دوست نداری؟

والا دروغ چرا، کلاً خیلی چیزها رو دوست ندارم، مثلاً از کوچیک بودن لب‌هام هم بدم میاد و دوست دارم ژل تزریق کنم».

«- آیا اینستاگرام در کاهش اعتماد به نفس تأثیر گذار بوده؟»

بین یه دورانی بود که توی اوایل نوجوانی قرار داشتم و همون جور که گفتم اون موقع فقط خواننده‌ها و مدل‌های خارجی رو دنبال می‌کردم و هنوز پیج‌های روان‌شناسی و یا فمینیستی رو نمی‌شناختم تا آگاه باشم به این وضعیت که نباید خودم و بدن و ظاهرم رو با این خواننده‌ها و مدل‌های

هالیوودی مقایسه کنم و این مقایسه کردن و کاهش اعتماد به نفس، به مدت خیلی توی من ایجاد شده بود و همه‌اش فکر می‌کردم، بدن و ظاهرم پر از نقصه.

- آیا این موضوع باعث شده بود نسبت به خودت تصویر منفی در ذهنت ایجاد بشه؟

ببین، این موضوع طوری نبود که از خودم متنفر بشم و نتونم برم جلوی آینه یا این جور واکنش‌های شدید، ولی تصویر ذهنی منفی رو آره، می‌تونم بگم برای یه مدتی توی من ایجاد کرده بود، مخصوصاً که ابتدای نوجوونی آدم همین جویش با ظاهرش نمی‌تونه کنار بیاد».

ضحی ۲۷ ساله، در مصاحبه خودش بیان می‌دارد که وی برخلاف آنچه شاخ‌های مجازی، بلاگرها و سلبریتی‌ها به نمایش آن می‌پردازند، دوست جنس مخالف ندارد و به همین سبب احساس می‌کند، از کفایت روانی لازم برخوردار نیست:

«- خوب مجدد در مورد روابط خودتون گفتید. می‌خواستم به شکل کلی نظرتون در مورد روابط عاطفی رو توی اینستاگرام از شما پرسم.

به نظرم توی اینستاگرام این نوع روابط خیلی حیاتی نشون داده می‌شن.

- و از لحاظ روانی چه تأثیری داره؟

اولاً صبر رو برای انسان کم می‌کنه و باعث می‌شه خودتون رو مقایسه کنین با افرادی که این روابط رو دارن و اگه شرایطش رو نداشته باشید، احساس منفی‌ای به خودتون پیدا می‌کنید».

«من توی اینستا یه چیز چند ثانیه‌ای از خودارضایی دیدم و یه حس عجیبی پیدا کردم. سعی کردم از سرم بیرونش کنم، ولی نتونستم. دقیقاً یادمه که یه روزی که هیچ کس خونه نبود، انجامش دادم تا ببینم چه حسی داره و بعدش یه حس تلفیقی خوب و بد بهم دست داد و با خودم گفتم این حس خوب حتماً همون دلیله که این کار به خاطرش انجام می‌شه. ولی خب بعدش عذاب وجدان گرفتم و فکر می‌کردم دختر بدی‌ام. بعد از اون کار اینستا رو حذف کردم».

سعیده ۱۷ ساله نیز در مصاحبه خودش بیان داشته است، به سبب کاربری از محتوای هرزه‌نگار در اینستا، احساس گناه کرده، تصویر منفی از خود به دست آورده است:

«... من توی اینستا یه چیز چند ثانیه‌ای از خودارضایی دیدم و یه حس عجیبی پیدا کردم. سعی کردم از سرم بیرونش کنم، ولی نتونستم. دقیقاً یادمه که یه روزی که هیچ کس خونه نبود، انجامش دادم تا ببینم چه حسی داره و بعدش یه حس تلفیقی خوب و بد بهم دست داد و با خودم گفتم این حس خوب حتماً همون دلیله که این کار به خاطرش انجام می‌شه. ولی خب بعدش عذاب وجدان گرفتم و فکر می‌کردم دختر بدی‌ام. بعد از اون کار اینستا رو حذف کردم.

- دیگه نصبش نکردی؟

قصدم همین بود که دیگه نصبش نکنم. ولی چند وقت بعد دوباره حس کردم که دلم می‌خواد اون حس رو تجربه کنم. خیلی میل شدیدی داشتم که تجربه‌اش کنم. دوباره اینستا رو نصب کردم و سرچ کردم و همون کار رو تکرار کردم و این روند چندین دفعه تکرار شد، یعنی هی نصب می‌کردم و بعد از تموم شدن کارم، عذاب وجدان می‌گرفتم و پاک می‌کردم، یعنی اصلاً اکانت ساختن و پروفایل درست کردن برام مهم نبود، فقط می‌خواستم از سرچش استفاده کنم تا این که سال بعدش یه بار نصب کردم و دیگه حذف نکردم، مثل بقیه پیج درست کردم...».

کاهش تدریجی حساسیت‌ها

افراد مختلف در روند رشد و تحول خویش، جامعه‌پذیر شده و در مسیر جامعه‌پذیری، نسبت به برخی از مقوله‌های اخلاقی، عقیدتی، سیاسی، اجتماعی، فرهنگی، اقتصادی، زیباشناختی و نظایر آن‌ها حساس شده، آن مقوله‌ها را به مثابه خط قرمزهای زندگی خودشان در نظر می‌گیرند. اما اگر در طول زمان، سناریوهای مخالفی در زمینه‌های پیش گفته، آن هم به شکل مکرر، به آنان عرضه و ارایه شوند، آنگاه بسیاری از افراد خود به خود نسبت به خط قرمزهای پیشین خود کم اهمیت شده، ممکن است به سادگی با از دست دادن حساسیت‌های اولیه‌شان، از خط قرمزهای خویش عدول کنند.

شقایق ۳۰ ساله، در مصاحبه خویش خاطرنشان می‌سازد که وی در جریان کاربری از اینستا در ابعاد مختلف اخلاقی، عقیدتی، زیباشناختی، اقتصادی، فرهنگی و سیاسی دچار کاهش تدریجی حساسیت شده است و بسیاری از حساسیت‌های اولیه خویش را که عمدتاً از دیدگاه دینی و فرهنگ ملی خودش اخذ کرده بود، در جریان کاربری از اینستا رفته رفته کنار نهاده و می‌نهد. به عنوان مثال، شقایق با بیان این که خود وی در هنگام خرید وسایل خانه در هنگام ازدواج، اصرار بر سادگی وسایل زندگی داشت، با دیدن وسایل لاکچری که بلاگرها آن‌ها را به نمایش می‌گذارند، علاقه‌مند به تعویض وسایل ساده زندگی خودش با وسایل لاکچری شده است. شقایق در ادامه خاطرنشان می‌سازد، دیدن کلیپ‌های ارسالی مردم در جریان طرح چالش‌های مختلف، وی را به این نتیجه رسانده است که اقشار قابل توجهی از مردم خود را با لباس‌های باز عرضه کرده اند و یا در خانه خودشان سگ دارند، بنابراین کاربری از لباس‌های باز و نگه داشتن سگ در منزل نیز برای وی، عادی سازی شده است.

شقایق در ادامه گزارش می‌دهد، وی با ملاحظه حجم قابل توجه رقص در زندگی‌هایی که در اینستا شاهد آن‌ها بوده است یا با ملاحظه این که افراد عاقل و بالغ زیادی دست به صرف مشروب می‌زنند، حساسیت خویش نیست به رقص و صرف مشروب را هم تاحدود زیادی از دست داده است و در این میان از دوستش نیز یاد می‌کند که با وجود مقید و مذهبی بودن، اکنون در میهمانی‌ها، به صورت تفریحی مشروب می‌خورد.

شقایق با تأکید در حجم عمده مباحثی که حول مدگرایی و آرایش در اینستا هست، بیان می‌دارد که حساسیت خود را نسبت به این موارد نیز تاحدود زیادی از دست داده است و مثلاً خود وی که زمانی افرادی را که بدنشان را تتو می‌زدند، دیوانه می‌خواند، اکنون خودش به راحتی روی بدنش تتو زده است.

شقایق در قسمتی از مصاحبه خویش چنین بیان می‌دارد:

«- دیگه چه چالش‌هایی تو اینستا دیدی؟

خیلی زیاده، اما به نظرم خیلی هاشون نامناسب هستن. یادم نمیداد ولی یک پیجی که بعداً آنفالو کردم، دیدم به نوجوان‌ها گفته جلوی مامان و باباتون تلفنی قرار بذارید و بعد ازشون با عرض معذرت کاندوم بخواین و واکنش اون‌ها رو فیلم بگیرید و بفرستید! خوب مثلاً که چی؟ بعد واکنش‌های پدر و مادرها رو می‌دیدن و می‌خندیدن.

- چرا خوست نیامد؟

به نظرم هر چیزی حریم و حرمت داره. پدر و مادر هم جایگاه خودشون رو دارند و یک نوجوانی که تازه وارد جامعه می‌شه و اونم با این سن کم چرا باید ازش بخوایم این چالش رو انجام بده.

- چالش‌های صدف هم این جوریه؟

نه واقعاً. فقط آدم‌ها که فیلم هاشون رو می‌فرستادن عجیب بودن به نظرم (خنده)، مدل لباس پوشیدن‌شون و این سوال برام پیش اومد که چه قدر از افراد سگ دارند توی خونه‌شون.

- بیش‌تر می‌تونن توضیح بدی؟

بیش‌تر آدم‌هایی که فیلم فرستاده بودند لباس‌های خیلی باز تن‌شون بود خانم و آقا و خیلی از اون‌ها سگ هم تو خونه داشتند، عین خود صدف. وقتی داشتم فیلم‌ها رو نگاه می‌کردم، از تعدد این خانواده‌هایی که سگ دارند و این پوشش را دارند، متعجب شدم.

- قبل از این که وارد اینستا بشی نظرت در مورد این مدل پوشش نظرت چی بود؟

جمع‌بندی مصاحبه‌های انجام شده درباره بررسی اثرات روانی کاربری از اینستاگرام / ۱۴۹

به نظرم این مدل لباس پوشیدن خوب نبوده و مردم باید حیا پوششی داشته باشند، اما ماشاالله این قدر همه چی تو اینستا بازه که یه وقت توی خیابون این مدل پوشش رو می‌بینم، برام عادیه انگار. مثلاً مامانم اینستا نداره و وقتی توی خیابون همچین پوششی می‌بینم تعجب می‌کنم، بعد من می‌گم مامان اصلاً تعجب نکن خیلی از مردم همین طوری شدند، یه سر بری تو اینستا، متوجه می‌شی.

- صدف هم سگ داره؟

خودش هم داره و خودش رو می‌کشه براش (خنده).

- سگ داشتن رو قبول نداری؟

قبل از این که وارد اینستا بشم، دوست نداشتم، اما الآن دیدن افرادی که سگ دارند، برام عادیه تر شده. خوب بالاخره ایرانی‌ها خیلی سگ را توی محل زندگی شون نمی‌بردند. الآن هم من توی کلاسم کودکانی دارم که به واسطه همین که بقیه سگ دارند، سگ می‌خواستند و خانواده هم کلاً درگیر که ما نمی‌توانیم توی خونه سگ داشته باشیم. هر چند با عقاید خودم متفاوت بود، اما پیشنهاد دادم که بیرون از محیط خانه سگ داشته باشند و توی باغ یا حیاطی سگ را نگه دارند».

لیلا ۲۰ ساله هم دست به نقد افراد محجبه و چادری‌ای می‌زند که در گذر کاربری خود از اینستا، به جایی رسیده‌اند که تصاویر بی‌حجاب خود را در اینستا می‌گذارند و یا دست به نفی لایوهای می‌زند که در آن زنان متأهل از دوست پسرهایشان یاد می‌کنند:

«- اینستاگرام روی دین‌داری دوستان هم تأثیر نداشته؟

می‌بینم که خیلی از مسایل بین دوستانم رفته رفته عادیه تر می‌شه، ولی نمی‌دونم تأثیر اینستاگرامه یا نه، ولی مطمئناً بی‌تأثیر هم نیست.

- چه مسایلی عادیه تر می‌شه؟

مثلاً من خیلیا رو از بچگی می‌شناختم که حتی چادر سرشون می‌کردن، ولی الآن پوششون آزادتر شده. اونایی که یه دوره‌ای نمی‌داشتن یه تار موشون معلوم شه، الآن عکسای بی‌حجاب می‌ذارن توی پیج شون... .

- به نظرت این افراد چه تأثیراتی روی قشر نوجوان و جوان می‌گذارن؟

یه مسأله‌ای که اصلاً خوشم نمی‌اومد، این بود که میان مسایل خیلی خصوصی زندگی شون رو مطرح می‌کنن و از لحظه‌های خصوصی شون عکس می‌ذارن، گر چه مطمئن نیستم چه قدرش واقعی بوده و چه قدرش صحنه‌سازی برای بالا بردن پیج شون بوده، ولی این کار باعث می‌شه حریم شخصی افراد جابه‌جا بشه و مطرح کردن یه سری مسایل برای افراد عادیه بشه که به نظرم خوب نیست اصلاً.

- می شه یک مورد از همین جریان رو مثال بزنی؟

من چند وقت قبل تر یه لایو دیده بودم از میلاد حاتمی که خانوما رو می آورد توی لایوش، خیلی از خانوما اعتراف می کردن که متأهل اند، ولی با افراد دیگه ای هم رابطه دارن، انگار می خواستن بگن خیانت که بد نیست، چه ایرادی داره مگه!



سعیده ۱۷ ساله، در مصاحبه خودش از کاهش حساسیت نسبت به کاربری از ادبیات هرزه نگار و کاهش احساس گناه خود در جریان کاربری از محتوای هرزه نگار و محسن ۲۰ ساله، در اثر برخورد کاربران با تبلیغ مصرف مواد مخدر و فروش وسایل مصرف مواد مزبور، از کاهش تدریجی حساسیت کاربران نسبت به مواد مخدر یاد کرده اند:

«- وقتی تصمیم گرفتی پیج درست کنی، حسست نسبت به خود ارضایی تغییر نکرده بود؟
من تا ۱۵ سالگی هر وقت انجام می دادم، بعدش عذاب وجدان داشتم. حتی می رفتم سرچ می کردم که چه طور می شه ترک کرد و ویدیو انگیزشی می دیدم و ضررهایی که این کار داره رو می خوندم که دیگه انجام ندم، ولی باز انجام می دادم. یه مدت که دیگه به اوج خودش رسیده بود، ولی بعد دوباره کم شد.

- چه زمانی این کار رو انجام می دادی؟

اوایل ماهی یه بار، بعدش ماهی دو، سه بار بعدش به هفته ای دوبار رسیده بود، اگه اشتباه نکنم و بعد دوباره کم شد.

- چی شد که کم تر شد، اون ویدیوهای مربوط به ترک کردن کمکت کردن؟

نه اونا فوقش یه مدت کوتاهی فقط اثر داشتن. اون دوره ای که گفتم تو اوجش بود، دوره ای بود که تلگرام فیلتر شده بود و من تازه با فیلتر شکن آشنا شده بودم و کارکردش رو فهمیده بودم. یادمه که اولین بار یکی از دوستانم یه سایت معروف فرستاد که اسمش پورن هاب هست شاید

جمع‌بندی مصاحبه‌های انجام شده درباره بررسی اثرات روانی کاربری از اینستاگرام / ۱۵۱

شنیده باشی و با فیلترشکن رفتم و برای اولین بار با دنیای بزرگی از اون ویدیوها رو به رو شدم و دیگه خودم رو غرق کردم و کم‌کم اون عذاب وجدان قبل رو هم نداشتم. ولی الآن دو ساله که خیلی کم پیش میاد بخوام این کار رو بکنم، اگر هم بکنم عذاب وجدانی ندارم، از طرفی هم اون میل گذشته رو ندارم.



- یعنی دیگه اون کار به نظرت کار بدی نیست؟

نه یه نیازه».

«- یعنی پس از نظر روانی ممکنه روی ازدواج و زندگی خانوادگی شون هم تأثیر بگذاره؟

قطعاً می‌گذاره، البته حالا این‌ها هم نباشه ممکنه به اعتیاد هم کشیده بشن. مثلاً پیجایی هست که رول برای گل کشیدن می‌فروشه.

- رول؟

آره. پیر گل کشیدن. پیجایی هستن که ابزار اعتیاد را می‌فروشن. خیلی از بچه‌های دانشگاه من که تازه دانشگاه تهران هم هست، گل می‌کشن.

- یعنی این قدر راحت پیدا می‌شه.

آره خیلی. در دسترس هست که راحت پیدا بشه، ولی تو اینستا هم ابزارش کاملاً هست.

- پس بنابراین می‌تونه اشتیاق ایجاد کنه برای استفاده از مواد مخدر.

شاید بیش‌تر عادی سازی می‌کنه».

مهتاب ۱۷ ساله، در تحلیل دلایل کاهش تدریجی حساسیت کاربران اینستا نسبت به برخی از خط



قمرزهای خودشان در ابعاد مختلف اخلاقی، عقیدتی، فرهنگی، اجتماعی، اقتصادی، سیاسی، زیباشناختی و مانند آن، اینستا را به عنوان یک عامل اثرگذار و مهم در این زمینه معرفی می‌کند:

«فقط می‌تونم حس رو نسبت به تأثیر اینستاگرام روی اعتقادات خودت هم بدونم؟»

من همون جوریم، یعنی یه کم فقط آزادتر می‌ذارم، اونم چون پیجم پرایوته و حتی پیج خواهرم و حتی پیج مامانم، با این که عکساش رو با چادر می‌ذاره، چون مثلاً برادر شوهرش هم فالوش کرده، ولی اینا دیگه برای من و خواهرم مهم نیست که مثلاً پسر عمومون فالومون کرده و عکسی که من بدون روسری می‌ذارم رو می‌بینم. اما در حالت معمولی توی خیابون یا یه مهمونی، من و خواهرم لباس بلند و آستین بلند می‌پوشیم و روسری سرمون می‌کنیم، ولی می‌گم خب اهمیت نمی‌دیم بهش توی اینستا، البته می‌گم نه این که لباس باز رو استوری کنیم، ولی در همون حد معمولی بله.

- خوب دیگه، راجع به دیدن عکس‌های بقیه چه طور؟

خب آره دیگه می‌دونیی، خب من چه جوری می‌تونستم بدن لخت گلزار رو ببینم یا مثلاً خواهرم برای بقیه بلاگرای پسر رو که مدام از باشگاه‌شون که تاپ و یا شاید هیچی تن‌شون نیست می‌ذارن رو ببینیم، اگه اینستاگرام نبود؟ ما که حتی جلو پسر عمومون هم روسری سرمون می‌کنیم! پس خب آره من فکر می‌کنم باعث شده نسبت به این مسایل یه کم بازتر و آزادتر فکر کنیم.

- یعنی اگر اینستاگرام نبود این مسأله هم وجود نداشت؟

نمی‌دونم، شاید داشت، ولی نه در این حد، می‌دونی چی می‌گم؟! نهایتاً یه سکانس یک دقیقه‌ای توی یه فیلم وقتی یه پسر لخته رو می‌دیدم و هر چند وقت یه بار این اتفاق می‌افتاد، نه الآن که به تعداد دفعاتی که گوشی رو دست‌مون می‌گیرم و می‌ریم اینستاگرام این اتفاق می‌افته، پس آره تقریباً اگر اینستا نبود درصدش از ۹۰ درصد الآن به ۱۰ تا ۲۰ درصد می‌رسید، شاید برای من و خواهرم حداقل».

مشکلات نوپدید روانی

با سایه گستر شدن فضای مجازی در عصر حاضر، جوامع بشری مختلف تحولات جدیدی را تجربه می‌کنند، مواردی مانند هجوم اطلاعاتی، خستگی ذهنی، مواجهه با تعارض‌های فرهنگی، اجتماعی، عقیدتی، اخلاقی، اقتصادی، سیاسی و زیباشناختی گسترده در عرصه وب، پررنگ شدن ابعاد مادی، القای پررنگ ارزش‌های فردمدار، شهوی و پرخاشگرانه؛ تحقق هویت‌های مجازی،

جمع‌بندی مصاحبه‌های انجام شده درباره بررسی اثرات روانی کاربری از اینستاگرام / ۱۵۳

شکل‌گیری هویت‌های دروغین (فیک)، دو پاره شده و شبکه‌ای، تحقق روابط مجازی و جایگزین آن با روابط واقعی، کم‌رنگ شدن فواصل زمانی و مکانی و نظایر آن‌ها، برخی از مواردی هستند که در سایه گستر شدن فضای مجازی، ملاحظه می‌گردند، بالطبع تحولات پیش‌گفته که غالباً سوابقی در جهان متأخر نداشته‌اند، تحول‌های مختلفی، از جمله تحول‌های روانی-اجتماعی را دامن می‌زنند.

سجاد ۲۱ ساله در مصاحبه خویش به طرح برخی از فرصت‌ها و تهدیدهای اینستاگرام پرداخته است که برخی از مفاهیم مورد تأکید وی، مفاهیمی هستند که در ادبیات روان‌شناختی تا به حال چندان مطرح نبوده‌اند. مفاهیمی مانند: «من مجازی کاذب»، «محدود شدن کاربران در کنش‌گری اجتماعی مجازی»، «برقرار کردن ارتباط‌های جنسی مجازی»، «ایجاد مشکلات جدید جنسی (لذت‌نبردن از میل جنسی خویش)»، «خیانت مجازی (به همسر)»، از جمله مفاهیم جدیدی هستند که باید بدان‌ها به شکل عمیق‌تر و جدی‌تری پرداخت.

سجاد در توصیف «من مجازی کاذب»، بیان می‌دارد:

«- نکات مربوط به اینستاگرام از نظر شما چه مواردی هست؟»

مهم‌ترینش تفاوت با واقعیت بود. اینستاگرام این امکان را می‌دهد که فرد با کیفیت دروغ بگوید، اما خب نمی‌شه اون رو نگه داشت و رو می‌شه. این طور که فرد خودش را با دایره ارتباطات وسیع یا خیلی راحت در ارتباط‌گیری حسی و جنسی نشون می‌ده، ولی وقتی می‌گذره، متوجه می‌شوی که کاملاً برعکس هست و هر کسی هر چیزی را می‌خواد بیش‌تر نشون بده، دقیقاً در اون مقوله بیش‌تر ضعف داره. مخصوصاً در بحث اعتماد به نفس، کسی که نشون می‌ده با اعتماد به نفس هست، برعکس شکننده هست. تا وقتی که ارتباط مجازی هست، این امکان وجود داره که فرد خودش رو در موضع قدرت نگه داره و بستگی به توانایی‌هایش خودش را در اون موضع نگه می‌داره. یک چیز منفی خیلی مهم این هست که همه از این که چیزهایی که دوست ندارند دیده بشن، می‌ترسند که مبدا در هر زمینه‌ای در ارتباط حضوری یا همان ارتباط مجازی این بت جذاب ساخته شده بشکنه و در واقع حقیقت دیده بشه... .

نسل ما هم نسلی بود که اصولاً از راهنمایی حداقل گوشی داشتند و تحت تأثیر این فضاها بودند. چیزی که خیلی به ذهنم میاد، همون تصنعی بودن هست و دوم رقابت منفی و مسخره‌ای (حالت ناراحتی) که فقط بگویی من مهمانی رفتم و ماشین دارم و این‌ها. اساساً ارزشی هم نمائده؛ یعنی این که قضیه فقط مربوط به عکس یا استوری نیست که نیازت رو ارضاء کنه که به عکس مثلاً در استخر بگیری و اون دیگه برات ارزش می‌شه و اصلاً معتاد اون می‌شی و ارزش را در این می‌بینی و بعدش

ارتباطات را هم بر اساس اون شکل می‌دی و این که قبلاً که اینستاگرام نبود، منبع شناخت واقعی تر بود، اما الآن من مدام دچار این قضیه می‌شوم که کسی را می‌بینم، بعد پیجش را که می‌بینم، اصلاً فکر می‌کنم این آدم اون آدم قبلی نیست و این گیجم می‌کنه».

توصیف سجاد از «محدود شدن کاربران در کنش‌گری اجتماعی مجازی»، به شرح زیر است:
 «من اظهار نظر خیلی کم می‌کنم و حرف‌های دلی هم که اصلاً نمی‌زنم. چون اون رو یک کنش منفعل می‌دانم. یعنی یک حرفی می‌زنی یک سری‌ها می‌بینند، اما تأثیرگذاری واقعیش نه تنها صفر هست، شاید منفی هم باشه. یاد این جمله می‌افتم که اگر الآن دوران جنگ بود، به جای دفاع رویاروی با دشمن، هشتاد میلیون هشتک خرمشهر باید آزاد شود می‌گذاشتند و تمام».

سجاد در توصیف «تشنه ماندن و عدم ارضای نیاز عاطفی در اینستا» نیز می‌گوید:

«چه عاملی را باعث عمیق نشدن روابط در اینستا می‌دانید؟

اول‌ها نیازی که من داشتم، نیاز ارتباط پیدا کردن بود و نیاز جنسی اولویت‌های بعدی بود، اما نیاز ارتباطی من هیچ وقت عمق پیدا نمی‌کرد و من ارضاء نمی‌شد. اصلاً بستر اینستاگرام جای انتخاب مناسبی برای این مسأله نیست. برای همین در اکثر مواقع برای هر دویمان جنبه جنسی پیدا می‌کرد.

- برقرار کردن ارتباط‌های جنسی مجازی، چه پیامدهایی برای شما داشته است؟

وقتی که اوایل ارتباط بود، لذت‌بخش بود، ولی وقتی که می‌گذشت و ارتباط قطع می‌شد و بیش‌تر هم خودم قطع می‌کردم، چون نیازهای روانی‌ام را برطرف نمی‌کرد. البته نه در همه موارد، بعضی وقت‌ها اون‌ها هم ارتباط رو قطع می‌کردند. بنابراین یه جوری بود که بد می‌شد و در واقع تشنگی آدم را بیش‌تر می‌کرد و در پی آن خودارضایی و اعتیاد به پورن هم بیش‌تر می‌شد».

سجاد در ترسیم «ایجاد مشکلات جدید جنسی (لذت نبردن از میل جنسی خویش)» چنین بیان می‌دارد:

«از لحاظ درگیر بودن با مسایل جنسی این تغییرات چه طور است؟

بله بدتر و منفی‌ترش کرده. قبلاً من از میل زیاد جنسی خودم لذت می‌بردم، اما الآن بیش‌تر یک حالت تشنگی هست. تشنگی با میل فرق داره، برای همین می‌گم منفی هست».

سرانجام سجاد در قسمتی از مصاحبه خود در توصیف «خیانت مجازی به همسر»، اظهار می‌دارد:

«تجربه مخاطره‌آمیز در اینستاگرام داشتید؟

آره. یک زن بود که شوهر داشت و یک پیج علاقه‌مند به موسیقی داشت و می‌خواست با من ارتباط بگیره. منظورم ارتباط جنسی است. تا سکس چت هم پیش رفت، ولی وقتی که می‌خواست عکس داشته باشه، من ازش ممانعت کردم.

- چه طور متوجه متأهل بودنش شدید؟

ساعت‌های آنلاین شدن خاصی که داشت، تخت دو نفره که در عکس‌هایش بود، و حلقه در یکی از استوری‌هایش که دیدم.

- چه طور سعی داشت نزدیک شود؟

اولش خودم پیام دادم و بعد دیدم به شدت جملات تحریک‌آمیز می‌گوید و بعد از یک مدت شروع کرد به عکس‌های لختی فرستادن... .

- مواجهه با چه مطالبی بیش‌تر ذهن شما را مشغول می‌کند؟

چیزهایی که محوریت خیانت داخلش باشه. چه چیزهایی که مربوط به رفیق هست، چه خیانت به جنس مخالف.

- چرا؟

چون خودم خیلی رو این موضوع حساسم که هم خودم نکنم و هم برایم اتفاق نیفته و این درباره این مسایل طوری هست که با چیزهایی مواجه می‌شوی که اصلاً فکرش را هم نمی‌کنی.

- مثال می‌زنید؟

چیزی که خیلی رایج است (مکث طولانی)؛ یک کلیپی بود که دوست دختر طرف می‌خواست برای پسر تولد بگیرد و در که باز می‌شود پسر با کس دیگری داخل می‌آید و یک چیز دیگری که بود، در هنگام ارتباط جنسی دو نفر، گوشی دختر زنگ می‌خورد و نوشته بود که عشقتش تماس گرفته است».

وقتی در یک مصاحبه کوتاه، مفاهیم متعدد و جدیدی کشف و ملاحظه می‌شوند، در مطالعات عمیق‌تر باید انتظار موارد نوپدید متعددتر و بیش‌تری را داشت.

احساس نیاز کاذب، اعتیاد به دیده شدن، خودنمایی مجازی، تشدید مقایسه خود با دیگران، درگیر شدن در هیجان‌های متعارض، احساس گرسنگی کاذب، احساس فرسودگی روانی و ترس از افراد مجازی، از جمله مفاهیم روان‌شناختی جدیدی هستند که در مصاحبه سایر شرکت‌کنندگان در تحقیق ملاحظه می‌شود.

یکتای ۱۶ ساله، مهتاب ۱۷ ساله، مهناز ۱۹ ساله و رؤیای ۲۲ ساله، همگی در مصاحبه‌های جداگانه خویش از شکل‌گیری احساس نیاز کاذب خود به کالاهایی که در فضای مجازی با آن‌ها مواجه شده‌اند، یاد کرده‌اند.

«- به نظر خودت الآن که خرید آنلاین می‌کنی با قبل اون چه تفاوتی داره؟

راستش الان چون تو اینستاگرام یک سره تو یک نگاه یک چیزی می بینم و خوشم میاد فوری آنلاین پرداخت می کنم، خیلی زودم پولم تموم می شه.

- بعدش از خریدت پشیمون می شی؟

بعضی وقتا آره.

- چرا؟

چون مثلاً می بینم ای بابا!!!، من به این نیاز نداشتم یا به اون چیز بیش تر نیاز داشتم، چرا این کار رو کردم. از طرف دیگه هم هر چی می بینم، دلم می خواد و اگر نخرم، تو دلم می مونه، شاید باورت نشه، ولی من الان سه تا شلوار دارم که نپوشیدمش هنوز، ولی حالا یک کتاب از شهر کتاب می خوام الان سه ماهه می خوام پول جمع کنم بخرمش، هنوز نتونستم».

«... یعنی واقعاً اینستا قابلیت تحریک کننده ای داره.

- منظورت از تحریک کننده چی هست؟

واسه فالو کردن پیج های بیش تر، هم خواننده و بازیگر، هم مثلاً می ری پیج یه کتونی رو فالو می کنی یا یه پیج فروش آنلاین، چه می دونم مثلاً لباس پاییزه و هودی، بعد وقتی ده تا دیگه میاره کنارش، تو اونا رو هم می بینی، چون قطعاً از اون محیط و فضا خوشت می اومده دیگه، انگار اونم می فهمه و توی همون زمینه بازم بیش تر و بیش تر بهت ارایه می ده و وقتی تو پیجای بیش تری ببینی، بیش تر فالو می کنی و بیش تر خرید می کنی و این چرخه رو همیشه بالا نگه می داری. چرخه خرید و فروش اینستاگرامی منظورمه.

- در همین ارتباط، تجربه ای داشتی؟

خواهرم می خواست از پیج یه دختره لوازم التحریر سفارش بده، بعد از همون پیج کلی پیج دیگه پیدا کرد و به جای یه خرید که فقط یه جامدادی بود، از یه پیج دیگه یه کیف و از یه پیج دیگه، سه تا دفتر سفارش داد. من خیلی خوب می تونم راجع به روندش برات توضیح بدم، چون خودم دیدم که خواهرم تهش مجبور شد، از من پول قرض کنه، چون برای اون خرید از قبل پول خیلی کمی پس انداز کرده بود، نهایتاً اندازه همون چندتا دفتر و جامدادی، اما بازم خریدش بیش تر شده بود دیگه.

- نظر شخصی خودت چی هست؟

خیلی هوشمندانه هست، یعنی طرف نشسته، گفته بین کسی که یه چیزی رو سرچ می کنه، یعنی من تشنه فلان چیزم یا خواهان بگیم بهتره. چرا به جای یه پیج، ده تا پیج و یا بیش تر براش نمایش ندیم که بیش تر بچرخه و بیش تر دلبسته شه و از این فضا خوشش بیاد و خرید و اینا...».

«- آیا از پیج‌های خرید اینترنتی استفاده می‌کنی؟

آره من توی اینستاگرام زیاد پیج آنلاین شاپ دارم.

- بیش‌تر چه چیزهایی رو از طریق اینستاگرام می‌خری؟

بیش‌تر اکسسوری و این جور چیزا مثل گوشواره، انگشتر، گردن بند، دستبند. قبلاً هم لوازم

التحریر بیش‌تر می‌خریدم.

- به طور کل آیا اینستاگرام روی میزان مصرف گراییت تأثیری داشته؟

آره، بی‌تأثیر نبوده. چون تو وقتی به پیج آنلاین شاپ رو فالو می‌کنی، یه عالمه پیج دیگه هم به اکسلپورت میاد و مدام دیدن این‌ها باعث می‌شه فکر کنی که یه عالمه وسیله یا لباس یا اکسسوری هست که تو نداری و باید بخری‌شون، ولی در واقعیت تو اصلاً به این چیزها نیاز نداری و می‌تونی بدون داشتن‌شون به زندگیت ادامه بدی و هیچ مشکلی هم برات پیش نیامد. یه تأثیر دیگه‌اش هم باز دیدن صفحات همین بلاگرهاست که مثلاً وقتی می‌بینی توی پیج‌شون لباس‌هاشون یا وسایل‌شون خیلی تنوع داره، ناخودآگاه به سمت این تنوع طلبی گرایش پیدا می‌کنی. البته من زیاد بلاگرها رو دنبال نمی‌کنم، اما بعضی وقت‌ها صفحات‌شون توی اکسلپورم میاد و یه نگاهی بهشون می‌اندازم».

«- این تبلیغات چه تأثیری روی مخاطب‌هاش می‌تونه بگذاره؟

خب یه جورایی آدم با دیدن این همه لباس و وسایل متنوع و رنگارنگ دلش می‌خواد همه‌اش رو داشته باشه، تا یه کم پول جمع کنی باید اون رو خرج یه چیزی کنی. به سادگی هم نمی‌شه ازش گذشت».

فضای مجازی، خاصه اینستا که تصویر محور است، اعتیاد به دیده شدن را نیز دامن می‌زند، زیرا بسیاری از افرادی که در فضای مجازی حضور می‌یابند، به دلیل آن که بهره‌چندانی از علم و فضل و مرتبت ندارند، در عمل دست به نمایش آنچه در بیرون دارند، می‌زنند تا تهی بودن درونشان را به این ترتیب پنهان دارند. بالطبع این نمایش‌ها که ممکن است، توام با بزرگ‌نمایی و فریب‌های مختلف هم باشد، بسیاری از کاربران دیگر را تحریک می‌کند تا آنان نیز در مسابقه به نمایش نهادن آنچه در اطراف و اکناف خویش دارند، شرکت کنند و در برابر انتظار دیده شدن و دیده شدن بیش‌تر را در این روند داشته باشند. ستاره ۱۹ ساله و نرگس ۲۰ ساله، در اظهارات خود مصادیقی از آنچه از آن یاد شد را به نمایش نهاده اند:

«- ... هر دو صفحه به اسم خودت بود؟

بله.

- چرا به دوتا صفحه احتیاج داشتی؟

همین جوری پابلیک کردم دوس داشتم بینم منیج این جور پیجا چه طوره. اضافه کنم تایم زیادی ام می گیره و کلاً صفحه پابلیک هم اعتیاد میاره به دیده شدن.

- اعتیاد میاره؟

اوهوم.

- یعنی خودت احساس کردی بهش معتاد شدی؟

بله، می شه گفت.

- چه اتفاقی افتاد که فکر کردی داری، معتاد می شی به دیده شدن؟

امم این جوری شده بود که پست از موقعیت هایی که می رفتم جایی، از خودم می داشتم یه جورایی می خواستم هرکاری که می کنم رو شیر کنم. که ویو پیجم بره بالا و جایی می رفتم تو لحظه حال نبودم، درگیر عکس گرفتن و اینا می شدم. همه وقتم می گرفت.

- چی شد که فکر کردی، داری زمان زیادی می گذاری؟

اتفاقی خاصی نیفتاد، ولی حس بدی نسبت به این احتیاج به دیده شدن داشتم.

- چی باعث می شد که توی لحظه حال نباشی؟

انگار همه اش حواسم به این بود که الان این عکس رو بذارم، خیلی لایک می گیره یا فلان ژست رو بگیرم، خیلی ویو می خوره».

«- دوست های خودت هم همین حس رو دارن؟

بعضیا آره، بعضیا نه.

- اون هایی که می گی نه، نظرشون راجع به این لایک و کامنت چیه؟

خب بعضیا کلاً می خوان شاخ باشن و شاخ به نظر بیان، می رن یه عالمه فالور فیک و لایک فیک می خرن که مثلاً خیلی معروف و مهم ان.

- چرا به نظرت دوست دارن که مشهور باشن؟

نمی دونم، شخصیت شون این جوریه دیگه، دوست دارن دیده بشن.

- شما هم دوست دارید دیده بشید، چون گفتید پست هایی که می گذارم، برای اینه که بقیه ببینن،

درسته؟

آره، کی بدش میاد در نظرها باشه؟ منم دوست دارم نظرات مثبت بگیرم و دیده بشم، ولی دیگه بعضیا بیش از حد این علاقه رو دارن. من خودم پیجم پرایوته، یه سری دوستا و آشناها رو قبول کردم

جمع‌بندی مصاحبه‌های انجام شده درباره بررسی اثرات روانی کاربری از اینستاگرام / ۱۵۹

فقط، ولی اونا پیجاشون رو باز می‌گذارن هر کس و ناکسی دیگه میاد می‌بینه و نظر می‌ده و البته مزاحم هم زیاد دارن».

برخی در راستای طرح هر چه بیش‌تر خویش در فضای مجازی و اینستا، می‌کوشند تا در یک «خودنمایی مجازی» خودشان را هر چه زیباتر، جذاب‌تر و قدرتمندتر مطرح سازند و به قول رؤیای ۲۲ ساله، خود را در مسابقه «کی از هم خوشبخت‌تره»، از دیگران جلو بیندازند:

«این موضوع رو همیشه احساس می‌کنی؟

اکثر مواقع آره، ولی وقتی که نزدیک مناسبت‌ها می‌شیم، خیلی بیش‌تر.

- یعنی چی، بیش‌تر توضیح می‌دی؟

خب اینستا یه جورایی حکم همون آلبوم شخصی رو داره، ولی در ابعاد خیلی گسترده‌تر. مثلاً فرض کن عید می‌شه، شب یلدا، کریسمس، روز دختر نمی‌دونم هر مناسبت کوچیک و بزرگی، چه متناسب با فرهنگ ما باشه، چه نباشه، خودت هم بهتر می‌دونی اینا همه‌اش بهونه‌هایی ان واسه تولید محتوای بیش‌تر، بعد یهو می‌بینی همه کلی براش تدارک دیدن، مهمونی گرفتن یا آتلیه رفتن یا عکاس خبر کردن، لباس خریدن کلی عکس و کلیپ و هزینه و این داستانا، که خب شاید اگه اینستایی وجود نداشت، اصلاً این کار رو نمی‌کردن.

- فکر می‌کنی دلایلش چیه؟

خیلی مشخصه، واسه جذب فالور و خودنمایی و یه جورهایی بردن تو مسابقه کی از همه خوشبخت‌تره (باخنده)».

«تشدید مقایسه خود با دیگران» و «درگیر شدن در هیجان‌های متعارض» از دیگر تبعات گسترش

فضای مجازی در جهان حاضر به شمار می‌رود:

«البته خب همین تفاوت‌ها بدی هم در پی داشته‌ها، اینم بگم (می‌خندد).

- یعنی چه بدی؟

خب مثلاً این که آدم مقایسه می‌کنه، این خیلی بده.

- آهان، مقایسه با چی؟

کلاً این که ما از صبح تا شب یک متری دست‌مون باشه و هی خودمون رو با دیگران مقایسه کنیم، اینا خیلی برام ترسناکه» (مهسا، ۱۹ ساله).

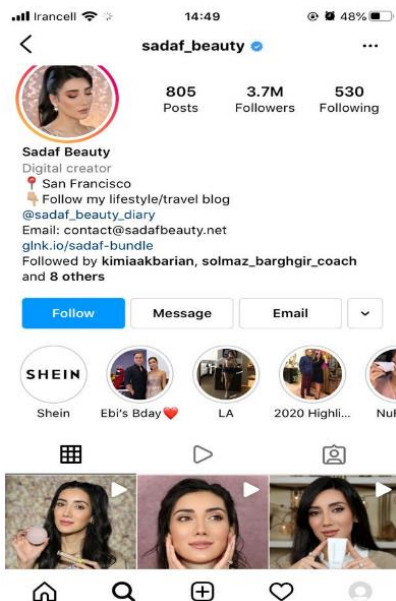
«تو با دیدن این‌ها چه حسی پیدا می‌کنی؟

در رابطه با همین موضوع می‌تونم بگم وقتی می‌بینم همه این قدر آماده ان واسه استقبال از یه موضوع یا یه اتفاقی یا این قدر دور و برشون شلوغه و این قدر دارن خوش می‌گذرونن، ولی تو خونه ما یا کلاً تو زندگی من همچین جریانی نیست، نمی‌دونم احساس پوچی، ناراحتی یه همچین حس‌هایی می‌کنم. البته با خودم می‌شینم فکر می‌کنم می‌تونم متوجه بشم که بخش بزرگیش واقعی نیست، اما خب تو اون لحظه این حس و هیجان‌های بد بهم غلبه می‌کنه. انگار تو اون لحظه نمی‌تونی واقعیت رو ببینی. حتی یه وقت‌هایی حس‌های شدیداً متناقضی رو تجربه می‌کنم.

- منظورت از حس‌های متناقض چیه؟

حسم نسبت به یه موضوع یا یه شخص متفاوته. یه بار برام خیلی جذاب و مهمه انگار و ازش لذت می‌برم، یه وقتایی هم شدیداً حس منفی و بدی نسبت بهش پیدا می‌کنم، جوری که دیگه دلم نمی‌خواد اون شخص رو مثلاً دنبال کنم.

- می‌تونی یه مثال بزنی، نسبت به کی یا چی این حس رو تجربه می‌کنی؟
آره. مثلاً نسبت به صدف بیوتی.



جمع‌بندی مصاحبه‌های انجام شده درباره بررسی اثرات روانی کاربری از اینستاگرام / ۱۶۱

- درباره‌اش بیش‌تر توضیح بده لطفاً.

خب صدف رو دیگه همه می‌شناسن. من خودم با این که زیاد اهل آرایش نیستم، ولی دنبالش می‌کنم. به طور کلی راجع به همه چی صحبت می‌کنه، فقط کلیپ‌های آرایشی نیست. با این حال یه وقتایی حس می‌کنم کلکی تو کارشه یا زیادی نامحسوس پز می‌ده و عقده‌ای بازی در میاره.

- چه کار کرده که حس کردی کارش خودنمایی و پزه؟

مثلاً از قیمت خونه‌اش گفته بود یا مسابقه‌ای که راجع به بهترین بلاگرا بود یا از تولد ابی هزارتا عکس و فیلم استوری کرده بود.

اخیراً هم دو، سه ماه پیش درباره‌اش کلی کلیپ ساختن این آنتی بلاگرا که دروغ می‌گه و حقیقت رو افشا کردن با دلیل و مدرک، از اون موقع دیگه کلاً نسبت بهش حس چندان خوبی ندارم.

- کدوم پیج آنتی بلاگر؟

امین فردین، کلاً مربوط به حواشی بلاگراست. راجع به اکثر بلاگرا حقیقت رو افشا می‌کنه.



- از پیجش استقبال هم می‌شه؟

آره بابا، خیلی معروف شده خودش از همین راه.

- خوب هنوز صدف رو دنبال می‌کنی؟

راستش آره دارمش. یه جورایی انگار عادت کردم. یه وقتی فالو می‌کنم بعد یه مدت که یه حرکتی ازش می‌بینم، دوباره آنفالوش می‌کنم» (رؤیا، ۲۲ ساله).

برخی از مصاحبه‌شوندگان در مصاحبه‌های خویش بیان داشته‌اند که در مواجهه با بلاگرهای غذایی (فود بلاگرها)، احساس گرسنگی کاذب به آن‌ها دست می‌دهد:

«جدیداً توی اینستاگرام زیاد شده افرادی که غذا می‌خورن و از خودشون فیلم می‌گیرن درسته؟ آره. فود رینجرها اگه اشتباه نکنم.

- نظرت درباره این افراد چیه؟

اولش می‌خواستم فالوشون کنم. ولی بعد که دیدم کاراشون رو یواش یواش پشیمون شدم. کاراشون خیلی مسخره هست. که چی، تو از غذا خوردنت فیلم بگیری؟

بعد هم راستش رو بگم من بعد از این که می‌دیدم پست‌هاشون رو، خیلی گشتم می‌شد. تصمیم گرفتم دیگه به این مدل پست‌ها سر نزنم. البته یه سری از این پیج‌ها هم جهانگردی داره و هم تست غذا، ولی به طور کلی بخوام بگم، من بعد از حتی اون جهانگردیه و استوری‌هایی که از سفرهاشون می‌داشتن هم غصه‌ام می‌شد. حالا نه زیاد هم. ولی خب منم دلم می‌خواست مثلاً برم کشورهای خارجی یا کلاً یه سری سفرهای طولانی مدت، اما نه شرایط برام جورده و نه هزینه‌ای که باید بدم. برای همین بیش‌تر مواقع اصلاً به این پیج‌ها سر نمی‌زنم» (ندا، ۲۱ ساله).

«خیلی از مواقع، فودبلاگرها، رستوران‌های بالا شهر تهران رو معرفی می‌کنن. یادمه یه دفعه رفته بودیم تهران و بعد من گفتم که از روی یکی از همین بلاگرها، یه رستوران خوب پیدا کنم تا بریم اون جا ناهار بخوریم. باورت می‌شه، هر کدوم از رستوران‌ها و کافی‌شاپ‌هایی که من خوشم می‌اومد، همه بالای شهر تهران بود؟ بعد اصلاً قیمت‌هاشون هم واقعاً گاهی اوقات الکی گرون می‌کنن.

بعد هم از اون‌ور هم یه جورایی می‌شه گفت، تبلیغ یه زندگی مفرح و بی‌نقصه واقعاً. البته اینم بگم که شاید بزرگ‌ترین دلیل من برای آنفالو کردن فودبلاگرها این بود، که توی ماه رمضان وقتی روزه می‌گرفتم می‌رفتم سراغ پیج‌های این فودبلاگرها و بعد گرسنه‌ام می‌شد. دیگه بی‌خیال شدم و آنفالو کردم» (نرگس، ۲۰ ساله).

«احساس فرسودگی روانی» و «ترس از افراد مجازی»، از دیگر مشکلات نوپدید روانی است که مهسا و تبسم ۱۹ ساله، به آن‌ها اشاره داشته‌اند:

جمع‌بندی مصاحبه‌های انجام شده درباره بررسی اثرات روانی کاربری از اینستاگرام / ۱۶۳

«- یعنی درست در زمانی که پدرت رو از دست داده بودی، از ترس پایین آمدن باز دیده‌های پیج،

احساس می‌کردی باید سریع‌تر به پیج خودت و فضای مجازی برگردی؟

آره. گویا مشاغل مجازی مرخصی ندارد، اگر چه در جهان واقع با وقوع چنین حادثه‌ای فرد چند وقتی از عرصه کار خودش کناره می‌گیرد، اما فضای مجازی اجازه هیچ گونه تنفسی برای تمدید اعصاب رو به آدم نمی‌ده، چرا که اگر آدم حتی برای یک هفته سراغ صفحه‌اش نره، تمام باز دیده‌ها به کم‌تر از نصف خواهد رسید و این مسأله برای اون و دیگر کاربران قطعاً دغدغه خواهد بود».

«- دو نفر دوستی رو که گفتی مجازی ان، از نزدیک دیدی؟

فقط مجازیه. من این مشکلم با فضای مجازی اینه که اگه تو فضای مجازی با کسی آشنا بشم، اصلاً نمی‌تونم باهاش برم بیرون.

- چرا، اعتماد نداری یا دلیل دیگه‌ای داره؟

خودمم نمی‌دونم. مشکل دارم دیگه، احساس می‌کنم اون، وقتی اون جا باهاش آشنا شدم، باید همون جا نگهش دارم، نباید بزرگ‌تر از اون بشه».

بروز ترس‌ها و اضطراب‌های نوپدید

با تحقق فضای مجازی در جوامع بشری، این جوامع با فرصت‌ها و تهدیدهای جدیدی مواجه شده‌اند که البته بسته به میزان سرمایه‌گذاری آن‌ها در بسترسازی فرهنگی برای کاربری بهینه از فضای مجازی، جوامع مختلف می‌توانند بیش‌تر از تهدیدها، از فرصت‌های فضای مجازی بهره‌مند شوند.

در ایران به دلیل دید غیرعلمی غالب مسوولان فرهنگی، مسأله بسترسازی فرهنگی برای کاربری بهینه از فناوری‌ها به فراموشی سپرده شده و بیش‌تر تلاش مسوولان مبتنی بر فیلترینگ شبکه‌های اجتماعی و سایت‌های مختلف موجود در فضای وب هست که با پیشرفت فناوری‌ها، این اندیشه محکوم به فناست.

بی‌توجهی به بسترسازی فرهنگی جهت کاربری از فناوری‌های ارتباطی جدید، در کنار دامن زدن به مشکلات روانی نوپدید، موجب شکل‌گیری برخی از ترس‌ها و اضطراب‌های نوپدید نیز شده است. برخی از افراد مصاحبه شده، در بیانات خودشان به ترس‌ها و اضطراب‌های جدیدی به شرح زیر اشاره داشتند:

ترس از آزارگرهای سایبری، ترس از هک شدن، ترس از دست دادن فالورها، ترس از دریافت اظهارنظرهای (کامنت‌های) منفی، ترس از کاربری از منابع نامعتبر (فیک)، ترس از کلاهبرداری‌های اینترنتی، ترس در خریدهای اینترنتی، تنیدگی ناشی از چالش‌های پیشنهادی، ترس از مواجهه با انبوه اطلاعات، اضطراب ناتوانی در ارضای نیازها (ی کاذب)، اضطراب فرسودگی وسایل الکترونیکی. برخی از افراد به سبب آن که می‌توانند در فضای مجازی، برخلاف فضای واقعی، از هویت گمنامی برخوردار باشند، به سادگی ممکن است دست به تخلیه روانی و پرخاشگری در فضای مجازی بزنند و از عقوبت کار خود نیز هراسی نداشته باشند. سولماز ۱۷ ساله و مبینا ۲۵ ساله از «ترس خویش از آزارگرهای سایبری» در مصاحبه‌هایشان به شرح زیر یاد کرده اند:

«- اگه وقتش رو داشتی، پیج هنری می‌زدی؟

نه فکر نمی‌کنم.

- چرا؟

چون پیج پابلیک دوست ندارم.

- می‌تونم دلالت رو بدونم؟

من از وقتی که مامان و بابام طلاق گرفتن، خیلی قضاوت شدم از سمت دیگران، به همین دلیل ترجیح می‌دم که توی فضای مجازی هم پیج پابلیک نداشته باشم تا کامنت منفی هم نگیرم.

- از کجا می‌دونی کامنت منفی می‌گیری؟

طبیعی، وقتی پیج باز باشه، هر کسی میاد نظر می‌ده، قطعاً نظر منفی هم می‌دن.

- خوب کامنت‌های منفی باعث می‌شه تو از کارت دست بکشی؟

دروغ چرا بگم، من کلاً روحیه حساسی دارم و اگه کسی بهم چیزی بگه، مخصوصاً برای کاری که زحمت کشیدم، حتی اگه انتقاد سازنده هم بهم بشه، من بازم از نظر روحی به هم می‌ریزم، برای همون ترجیح می‌دم که توی این کار دیده نشم».

«- می‌شه ببرسم چرا خیلی از خودت عکس نمی‌گذاری؟

آخه به نظرم یه جورایی خودنمایی میاد... هم این که نمی‌دونم، انگار یه کم خجالتم می‌کشم (می‌خندد).

- چرا، یعنی می‌ترسی که فالورات قضاوت کنن؟

پیجم که شخصیه همه‌اشنان، ولی (مکث می‌کند) انگار آره، بعضی وقتا فکر می‌کنم، نکته به نظرشون عکسا یا کپشنایی که زیر پستام می‌نویسم، مسخره بیاد».

جمع‌بندی مصاحبه‌های انجام شده درباره بررسی اثرات روانی کاربری از اینستاگرام / ۱۶۵

«ترس از هک شدن» مقوله پر اهمیت دیگری است که توسط خیلی از مصاحبه شوندگان مورد تأکید بوده است:

«- این دوستان که فالور زیاد دارند، تا به حال ندیدی که نگران مشکل پیدا کردن صفحه‌شون باشن؟

چرا حقیقتاً، دیگه اگه برای پیج مشکلی پیش بیاد و بیره، اون درآمد قبلی‌ای که داشتن رو دیگه ندارن. اصن بعضی‌ها هستن ۴ سال، ۵ سال روی پیج کار کردن و پیج‌شون کم کم رفته بالا، کلی زحمت کشیدن فالوراشون زیاد بشه.

- برای این که از نگرانی‌شون کم بشه، کاری هم انجام می‌دن؟
آره، یکی از دوستانم برای این که پیجش نپره، یکی رو مشخص کرده بود برای امنیت پیجش، طرف یه جورایی حالت هکر مانند داره، یه همچین چیزی، مواظبت می‌کنه از پیج» (سوسن، ۱۶ ساله).
«پوریا وقتی یه ماه از رل‌مون گذشت، فهمید عکسایی که براش می‌فرستادم فیک بودن، خیلی ناراحت شد، خواست عکس واقعیم رو براش بفرستم، یه عکس با حجابم رو براش فرستادم، اون روز هیچی نگفت، فقط خواست رابطه‌مون رو تموم کنیم، چند روز بعدش پیام داد گفت عکس واقعیت رو سیو کردم، اگه می‌خوای پخشش نکنم، پیج اینستا رو بده من.

- پیجت اون موقع چه قدر فالور داشت مگه؟

(فکر می‌کند) نزدیکه ۲۵ کا، از پیج پوریا بیش‌تر بود، اون نزدیک ده کا فالور داشت.

- شما چه واکنشی دادی؟

منم از ترسم پسوردم رو دادم بهش.

- خوب مگه عکست با حجاب نبود!

بود، ولی خانواده‌ام حتی نمی‌دونستن من اینستا دارم، چه برسه به دوست پسر. همه‌اش می‌ترسیدم نکنه این عکسم رو پخش کنه و برام داستان شه، چند روز تموم فقط کارم شده بود گریه، با این که پسوردم رو بهش داده بودم، ولی همه‌اش می‌ترسیدم نکنه باز بیاد و یه چیز دیگه ازم بخواد.

- به جز اون چند روزی که حالت بد شد، این قضیه تبعات بلند مدت هم برات داشت؟

تا یه مدت هیچ عکسی از خودم نمی‌گرفتم، همه عکسام رو پاک می‌کردم حتی همه‌اش می‌ترسیدم هکم کنن.

از پسرای اکیپ که با هم دعواشون شد، یکی شون پیج رل اون یکی رو هک کرد، مطالب جنسی پست می‌کرد که مثلاً آبروش رو بیره این‌طوری» (لیلا، ۲۰ ساله).

«ترس از دست دادن تعقیب کنندگان (فالورها)» و «ترس از دریافت کردن اظهارنظرهای منفی» در فضای مجازی، از دیگر ترس‌های شایع کاربران فضای مجازی بوده است:

«- شده این حرفا بهت احساس بدی بده یا احساس کنی متوقف کرده؟
خب ببینن بستگی داره.
- به چی؟

مثلاً اون تایمی که بابام فوت شده بود بهم حس بدی می‌داد، حس می‌کردم باید عجله کنم و سریع تر از کنار این موضوع گذر کنم، ولی خب در کل این که این قدر قبولم دارن خوشحالم می‌کنه و بهم اعتماد به نفس می‌ده.

- چرا فکر می‌کردی باید سریع تر برگردی؟
خب هم هی بهم پیام می‌دادن بیا، پست بذار، پس نیستی و اینا. هم این که یک مدت که پیج فعال نباشه، تمام تلاش‌ها ت به هدر می‌ره دیگه، همه فالورها و ویوها می‌ریزه» (مهسا، ۱۹ ساله).

«- لباس‌هایی که دوست موقع رقص می‌پوشید از نظر پوشش چه طور بود؟
لباس‌ها مثلاً نه خیلی پوشیده بود و نه خیلی باز بود.
- دیده بودی که چه کامنت‌هایی برایش می‌گذارن؟
کامنت‌های منفی زیاد نمی‌داشتن حقیقتاً، بیش‌تر یا مثبت بود، ولی خب کامنت منفی هم بود.
- از دریافت کامنت منفی ناراحت نمی‌شد؟

چرا، اولش ناراحت می‌شد خیلی، حتی اصن می‌گفت می‌خوام پیج رو ببندم کلاً و نمی‌خوام دیگه، ولی رفت بقیه‌ی بلاگرایی که پیج‌شون بالا بود رو دید، فهمید که بابا اونا هم کامنت منفی می‌گیرن و یه چیز عادیه. وقتی شما پا به هم‌چین عرصه‌ای بذاری، صد در صد خیلی وایب (حس) منفی بهت می‌دن. خودشم فهمیده بود برای این که پیشرفت کنه باید با این چیزا کنار بیاد و اونایی که میان چرت و پرت می‌نویسن، چون خودشون نمی‌تونن پیشرفت کنن، چشم دیدن پیشرفت بقیه رو ندارن و تلاش می‌کنن که بقیه رو بکوبونن زمین» (سوسن، ۱۶ ساله).

«ترس کاربری از منابع غیر موثق (فیک)» مقوله دیگری است که در مجموعه ترس‌ها و اضطراب‌های نوپدید گزارش شده است:

«من یه دوستی دارم اون یه پیجی رو فالو می‌کنه درباره موسیقی. بعد این پیجه هر چند وقت یک بار انگار افرادی رو که اشتباه و به غلط آموزش می‌دن رو از داخل اینستاگرام پیدا می‌کنه و معرفی‌شون می‌کنه که آدمای الکی سرشون کلاه نره. این رو دوستم تعریف می‌کرد که یه دفعه پیج

جمع‌بندی مصاحبه‌های انجام شده درباره بررسی اثرات روانی کاربری از اینستاگرام / ۱۶۷

مربوط به فردی رو انگار گذاشته بود که با هزینه‌های خیلی بالا، درباره موسیقی آموزش می‌داده که واقعاً انگاری از پایه غلط بوده. البته من اصلاً درباره موسیقی و آموزشش و اینا چیزی بلد نیستم، اون دوستم درباره این پیجه، خیلی با قطعیت حرف می‌زد و می‌گفت، پیج خیلی خوبیه که آدمای دزد رو تو اینستاگرام معرفی می‌کنه تا هنرجوها آسیب نبینن».

با تحقق فضای مجازی، کاربری اقتصادی از این فضا نیز فزونی گرفته و خرید و فروش‌های روی خط در بستر فضای مجازی گسترش یافته است، فرصت اخیر به سهم خود با تهدیدهایی نیز مواجه است که «ترس از کلاه‌برداری‌های اینترنتی»، «ترس در خریدهای اینترنتی» و «اضطراب ناتوانی در ارضای نیازها (ی کاذب)»، از جمله ترس‌های نوپیدیدی است که خود را در این میانه نشان داده‌اند. فرشته و فریای ۲۰ ساله، در مصاحبه‌های خود، از ترس خودشان از کلاه‌برداری‌های اینترنتی یاد کرده‌اند:

«به دفعه دیگه یادمه یه چیزی سفارش داده بودم، بعد از این که پول رو پرداخت کردم تا دو هفته هیچ خبری نشد از پیج، من هی پیام می‌دادم توی دایرکت و کسی جواب نمی‌داد، توی این دو هفته خیلی عصبانی بودم، اصلاً حالم بد بود، ۵۰۰ هزار تومن داده بودم و پیجه جواب نمی‌داد، با خودم گفتم حتماً کلاه‌برداریه، تا این که بعد دو هفته پیج جواب داد و گفت که معذرت می‌خواد و دایرکت اینستاگرام‌شون خراب بوده و همه‌اش ارور می‌داده. خلاصه بسته پستی رو برام فرستاد بعد از دو هفته، اما واقعاً توی اون دو هفته هیچ انرژی‌ای برام نمونه بود، چون پیج معتبر بود ولی جواب من رو توی اون دو هفته به خاطر مشکلات اینستاگرام نداده بود، من هزار جور فکر کردم توی این مدت».

«- تاحالا شده که از پیجی خرید بکنی و ازت کلاه‌برداری بشه؟»

نه، تاحالا نشده، من معمولاً سر خریدهایی که از اینستاگرام دارم، همیشه رضایت خریدای قبلی مشتری رو چک می‌کنم و از یه طرف دیگه هم خیلی از پیج‌هایی که دارم، یکی معرفی کرده بهم و خب من به اون طرف اعتماد دارم و واسه همین با خیال راحت ازشون خرید می‌کنم. اون یکی هم در رفت از دستم. با این که رضایت مشتری داشت و کد رهگیری ارسال مرسوله‌های پستی، ولی از روزی که پیام دادم برای خرید وسیله ازشون، همه‌اش با تأخیر جواب می‌دادن و من با این که تأخیر این‌ها رو می‌دیدم، اون قدر اون وسیله چشمم رو گرفته بود که گفتم اشکالی نداره، مشکلی پیش نمیاد و از این حرفا، اما بعد از واریز پول، نمی‌خوام گناه‌شون رو بشورم، شاید هم راست می‌گفتن، ولی احتمالاً خیال‌شون از پول راحت شده بوده و رفتن تا دو هفته هم دایرکت جواب ندادن.

- گفتی که یه سری اجناس می دیدی که گرون بودن یا بودجه نداشتی، این مسأله چه قدر روی تو تأثیر می گذاشت؟

آره در بین پیج های خریدی که داشتم، این اتفاق زیاد برام افتاده. خیلی از مواقع تا چند روز بعدش همچنان چشمم دنبال اون جنسه هست و بدیش هم اینه که دم به دقیقه می تونم برم از تو پیجه نگاهش کنم (می خندد).

یکتای ۱۶ ساله و نرگس ۲۰ ساله، از ترس های عمومی خود در ارتباط با خریدهای اینترنتی سخن گفته اند:

«- تاحالا شده خرید آنلاین کنی و در خرید آنلاین ازت کلاهبرداری کنن؟

نه خدا رو شکر، ولی شده که یک لباس شبیه عکسش نباشه.

- اون موقع چه کار می کنی؟

هیچی دیگه کاری از دست بر نیامد، جز این که دیگه از اون پیج خرید نکنی.

- تاحالا شده بگی دیگه آنلاین خرید نمی کنم؟

آره، ولی عصبی بودم اون لحظه، ولی فرداش دوباره خرید کردم (باخنده).

- از چی عصبی بودی؟

از این که این همه مدت صبر کردم و پول پست دادم، آخرش محصول به دستم رسید و اونیه که می خواستم نبود.

«- گفتی فضولیت می گیره که ببینی توی اینستاگرام چی می گذره، می شه براش مثال بزنی؟

آره. ببین مثلاً یه پیج خریدی رو دنبال می کنم. ببین لعنتی خیلی زود اتمام موجودی می ده برای لباساش. واقعاً زود تموم می شه. به نظر خودمم لباساش خیلی جذابه. بعد من یه مدت هر وقت از هر جنسی تو پیج شون خوشم می اومد، وقتی دایرکت می دادم برای خریدش، می گفت عزیزم تموم شده این کار. بعد از یه مدت تازه فهمیدم این اجناس رو خیلی سریع می فروشه، این قدر طرفدار داره پیجش».

سرانجام مهتاب ۱۷ ساله هم در مصاحبه خود از احساس محدودیت خویش در برآورده کردن نیازها (ی کاذبی) که در برخورد وی با فضای مجازی محقق شده است، یاد کرده است:

«- مشکلاتی که راجع به خودت گفتی رو خواهرت هم تجربه اش کرده؟

کدومش رو؟

- اول راجع به روان شناختی هاش بگو، همون حس حسودی و ناراحتی و این ها...

نه، حسودی نه. خواهرم چون سرکار می‌ره، حداقل چیزایی که می‌خواد رو می‌تونه برای خودش بخره، لازم نیس مثل من برای یه فن‌جون یا واسه ماگ بشینه عزا بگیره. فکر می‌کنم فقط منم که بعد از این فالو کردنا و دنبال کردن این پیج‌های جذاب، هم اعتماد به نفسم رو از دست دادم و هم اون حس استقلال قبلی رو ندارم.

- منظورت از حس عدم اعتماد به نفسی که داری چی هست؟

خب قبلاً نظراتم محدودتر و ساده‌تر بود، پس اگه پا می‌ذاشتم توی یه مغازه، با توجه به چیزی که لازم دارم و متناسب با بودجه‌ام تصمیم می‌گرفتم، هر چند محدود اما اختیارش با خودم بود، حس خود مختاری و استقلال رو داشتم. مثلاً این منم که تصمیم گرفتم کتاب شیمی فلان انتشارات رو بخرم، نه این که مثل الان فقط چون این و اون دارنش مجبور به خریدش باشم. دقت کردی؟! مجبور، درسته اگر چه الان خیلی بیش‌تر از قبل خرید می‌کنم، با تفاوت و تنوع بیش‌تر، اما دیگه اون حس رو ندارم و اون خود مختاریه نیست دیگه.

الان محدوده ذهنیم گسترش پیدا کرده، البته به غلط. مثلاً حس می‌کنم برای یه درس باااید چندتا کتاب بخرم، اما بودجه‌ام همون بودجه قبله است، پس اگر این بار هم مثل سری بعد هون کتاب رو انتخاب کنم، یعنی همون انتشارات رو انتخاب کنم، اونم فقط یه دونه، پس قطعاً اون حس قبل رو نخوام داشت، متوجه شدی؟ چون این بار از بین ده‌ها خواسته خودم مجبوری فقط یکی رو انتخاب کردم، پس اون استقلاله نیست».

فرشته ۲۰ ساله، در مصاحبه خودش از اضطراب و تنیدگی ناشی از چالش‌های اینترنتی یاد کرده است. وی بیان می‌دارد، مواجه شدن با چالش‌هایی که دیگران از پس آن برآمده، ولی خودش قادر به انجام آن‌ها نیست، وی را دچار ترس می‌کند:

«- در جایی اشاره کردی که یه سری از بازیگران چالش‌های مختلفی می‌گذارن، که از اون‌ها هم

انرژی می‌گیری، می‌شه درباره‌اش بیش‌تر توضیح بدی؟

حالا که بحث چالش‌ها شد، اول همون استاده که گفتم پیج کنکوریش رو فالو می‌کردم، درباره یکی از چالش‌های اون بگم. یه مدت یه چالشی گذاشته بود که یکی از دوستان من رو تشویق کرد، برم این چالشش رو تو اینستاگرام دقیق ببینم. ایشون یه چالش گذاشته بود برای بچه‌های کنکوری که ساعت ۶ صبح مثلاً بلند بشن از خواب، استوری بذارن که استاد ما بیداریم. دوستم بهم می‌گفت تو هم امتحانش کن برای کنکور. اولش منم شروع کردم. اما خدایی به سه روز نکشیده، دیگه ادامه‌اش ندادم. واقعاً نمی‌تونستم انجامش بدم و در ادامه، فقط حس می‌کردم بهم استرس اضافه می‌داد».

با سایه گستر شدن فضای مجازی، حجم اطلاعات دریافتی کاربران فضای مجازی به شدت بالا رفته است و هر فرد با تأمل در اطلاعات فراویش، فرصت‌ها و تهدیدهای بالقوه‌ای را در آن‌ها بازشناسی می‌کند که تهدیدهای پیش‌گفته، منشاء شکل‌گیری و پدیدآیی اضطراب‌هایی در وی می‌شوند که پیش‌تر و در جهان بدون اینترنت و شبکه‌های اجتماعی وجود نداشتند. ساجده ۱۹ ساله و فرشته ۲۰ ساله، در همین ارتباط در مصاحبه‌های خود بیان می‌داشتند:

«- می‌شه درباره صحبت‌ها درباره شنیدن حرف‌های کسانی که صداشون رو نتونستن به گوش

کسی برسونن بیش‌تر توضیح بدی؟

بین از اون جایی که توی کشور ما آزادی بیان وجود نداره و رسانه‌های داخلی از درد و رنج و مشکلات مردم حرفی به زبون نمی‌ارن، اینستاگرام فضای باز و آزادیه که همه نوع اخباری توش پخش می‌شه و افرادی که درد و رنج کشیده هستن، می‌تونن از ظلمی که بهشون شده، حالا چه از لحاظ سیاسی، چه اقتصادی یا اجتماعی رو بیان کنن و برای من خوندن حتی یکیش، ممکنه تا مدت‌ها فکرم رو به خودش مشغول کنه و از اون جایی که من نمی‌تونم کاری براشون بکنم، یه حس عذاب وجدانی هم میاد سراغم که البته از لحاظ روان‌شناسی این فکر غلطه، ولی خب به هر حال حس عذاب وجدان رو هم پیدا می‌کنم. حالا الان بهتر شدم، ولی قبلاً فکر می‌کردم که من حتماً باید بتونم یه کاری بکنم».

«- این معلم کنکوری که می‌گی، تاحالا شده بود که از فالو کردن پیجش ناراحت بشی یا فقط

حس خوب به شما می‌داد؟

نه، البته این که بگم همیشه حس خوبی نمی‌دادها. باید اعتراف کنم که هر دو جمعه یک بار بعد از این که آزمون‌های قلمچی رو می‌دادم، اون معلمه، کارنامه‌های مربوط به بچه‌هایی که رتبه‌هاشون خوب شده بود و درصد اون درسی که باید بالا می‌زدن رو می‌داشت توی پیجش. در حد یه عالمه استوری می‌شد هر جمعه یا هر دوتا جمعه یک‌بار، من اکثر مواقع رتبه‌ام توی قلمچی خوب در نمی‌اومد و حالم خیلی بد بود اون جمعه‌ها، خیلی از مواقع یه دور گریه رو داشتم، ولی باز می‌رفتم و پیچ این معلم رو نگاه می‌کردم و خیلی وحشتناک بود، چون درصد تک تک بچه‌هایی که استوری می‌کرد رو با خودم مقایسه می‌کردم و خیلی حالم بد می‌شد. حتی یه دفعه تا فردا صبحش حالم خیلی بد بود و کلی گریه کردم، البته بعدش خودم رو جمع و جور می‌کردم‌ها و دوباره شروع به خوندن و تست زدن می‌کردم. اما خب یه سری از مواقع خیلی برام سخت می‌شد.

جمع‌بندی مصاحبه‌های انجام شده درباره بررسی اثرات روانی کاربری از اینستاگرام / ۱۷۱

- با این که هر دفعه از دیدن اون درصد ناراحت می‌شدی، هم‌چنان پیج اون معلم کنکور رو فالو می‌کردی؟

آره، همین طوره، حس عجیبی بود، اما واقعاً نمی‌تونستم آنفالوش کنم و این وسوسه بود که حتماً درصد بقیه بچه‌ها رو هم توی استوری‌ها ببینم. البته به محض این که نتایج کنکور سال سومم اومد هر چی پیج کنکوری داشتم کلاً حذف کردم. ولی این رو بگم که این معلم کنکوره که خیلی دوشش داشتم یه چندتا نکته مثبت هم داشت‌ها، به نظرم همیشه جنبه انگیزشی در طول هفته‌اش خیلی خوب بود».

«ترس از فرسودگی وسایل الکترونیکی»، از دیگر موارد نوپدیدی است که در گزارش جمعیت مورد بررسی پژوهش ملاحظه می‌شود. کاهش ارزش پول ملی از سویی و افزایش قیمت وسایلی همچون تلفن همراه، و لپ‌تاپ از سوی دیگر، خیلی از کاربران را دچار دغدغه‌هایی می‌کنند که پیش از گسترش فضای مجازی برای آنان مطرح نبودند:

«داداشم یه حرف خیلی خوبم می‌زنه که به نظرم این خیلی درسته، می‌گه که اینستاگرام برنامه خیلی سنگینه و باعث آسیب به وسیله الکترونیک می‌شه، موافقم باهاش، واقعاً همین طوره.
- می‌شه بیش‌تر توضیح بدی؟

خب اینستاگرام برنامه سنگینه، به نظرم که باعث فرسودگی گوشی می‌شه، خصوصاً من که همه‌اش تا اینستا چک نکنم آرام نمی‌شم، گوشیم رو تا می‌ذارم زمین، به یه مدت کوتاه نکشیده، دوباره برش می‌دارم و همه اینا باعث آسیب به گوشی می‌شن. حالا البته این چند وقته هم خیلی اینستاگرام کند بالا می‌اومد، من که همه‌اش باید منتظر می‌موندم تا استوری‌ها بیاد، خیلی کند شده و منم کلی خسته می‌شم، چون هی باید صبر کنم تا مثلاً عکس‌ها بیان و لود بشن، وقتی که از اینستاگرام استفاده می‌کنم، کلی هم حرص می‌خورم».

احساس حسرت و حسادت

فضای مجازی امکان برخوردهای بیش‌تر و گسترده‌تری را برای کاربران این فضا پدید آورده است و آنان برخلاف گذشته که باید پس از رفتن به بازار و نظایر آن، کالاهای جدید و متنوع مورد علاقه‌شان را می‌دیدند، در حال حاضر با اتکا به فضای مجازی، در حالی که در خانه‌شان هستند، می‌توانند در تمامی ساعات شبانه روز، از کالاهای متنوع، مهیج و جذابی که در فروشگاه‌های روی

خط به نمایش نهاده شده اند، بازدید کنند و در جریان انواع و اقسام کالاهای جدید و متنوع قرار گیرند.

نوجوانان و جوانان کاربر فضای مجازی که علایق بیش تری به مسایل ظاهری داشته و در بند مد و زیبایی خویش بیش تر هستند، اولاً به سبب آن که به لحاظ درآمدی مستقل نیستند و ثانیاً به سبب آن که اصولاً سطح درآمد سرانه در ایران بسیار پایین بوده و هم سطح کشورهای متوسط جهان نیز نیست، به دنبال احساس نیازی که با اطلاع از عرضه کالاهای مختلف پیدا می کنند و غالباً نمی توانند دست به تهیه همه موارد مورد علاقه خویش (و گاهی هیچ مواردی از موارد مزبور) بزنند، در برخی از مواقع احساس حسرت و در مواقع دیگری احساس حسادت نسبت به کسانی را می کنند که برای به نمایش نهادن خویش، ویرینی از داشته های مادی خویش را در برابر دیگران قرار می دهند.

ساجده ۱۹ ساله، نرگس ۲۰ ساله و مبینا ۲۵ ساله، در مصاحبه های خویش از احساس حسرت خود در مواجهه با کالاهای متنوع، داشته های دیگران و نداشته های خود یاد کرده اند:

«- خوب آیا در اثر کاربری از اینستاگرام احساس حسادت، حسرت یا غبطه رو تجربه کردی؟ آره، آره، خیلی زیاد. چون اینستاگرام فضاییه که همه بخش پرفکت و بی نقص خودشون رو در هر بعدی که می تونن به نمایش بگذارند، نشون می دن و آره من خودم در برخورد با این موارد احساس حسادت یا غبطه رو پیدا می کنم. مثلاً وقتی زندگی و زندگی روزمره کسانی که مهاجرت کردن و رفتن اون ور رو می بینم، موجی از یأس و افسردگی میاد سراغم و برای چند ساعت تو اون روز می مونه تو سرم و بهش فکر می کنم».

«- این پیج های لباس رو که می گی، ازشون خرید هم می کنی یا صرفاً نگاهشون می کنی؟ بیش تر نگاه می کنم، خیلی کم می خرم، هم گرونه، هم نمی شه همه رو بخری دیگه. - وقتی اون ها رو می بینی حس می کنی که چرا اون ها دارن و شما نداری و یه حالت نفرت یا حسادت پیدا نمی کنی؟

نفرت که نه، ولی خب منم دوست داشتم داشته باشم، بیش تر نظرم اینه که همه اگه دسترسی داشته باشند، خوبه. در این شرایط نفرت دیگه معنا نداره، فقط مثلاً می گم کاش جای اونا بودم یا کاش منم این ها رو داشتم، ولی این که حسادت و نفرت داشته باشم، نه نبوده.

- دیدی کسی که تعداد زیادی لباس داشته باشه؟

آره زیاد.

- تو همین اینستاگرام دیدی؟

جمع‌بندی مصاحبه‌های انجام شده درباره بررسی اثرات روانی کاربری از اینستاگرام / ۱۷۳

بیش تر آره یا مثلاً دوستانم پست می‌داشتن از کمدشون که پر لباس بود یا حالا دوستانم نه، پیجای دیگه و دخترای دیگه از کمدشون عکس می‌گرفتن، مثلاً خود کمدی اندازه کل اتاق من بود، بعد چه لباسا و کفشایی بودن. کی دوست نداره همچین کمدی داشته باشه؟

- وقتی این جور عکسا رو می‌بینی، چه احساسی پیدا می‌کنی؟

خب منم دلم می‌خواد، ولی نمی‌شه دیگه».

«- به جز ویکتوریا سیکرت دیگه چه برندهایی هستن که دوست داشته باشی از شون خرید کنی؟

من یه چندتا پیج آنلاین شاپم فالو کردم که مثلاً از ترکیه، از هر برندی که بخوای زارا، منگو، آدیداس، نایک و... خرید می‌کنن، برات می‌فرستن، اون موقع که لیر ارزون تر بود، چند بار سفارش دادم، کفش و کیف و این جور چیزا خریدم، ولی از وقتی قیمتا این قدر گرون شدن، دیگه از ترکیه هم نمی‌تونم خرید کنم حتی، خیلی حس بدیه».





ساجده ۱۹ ساله و فریبا ۲۰ ساله، در مصاحبه‌های خویش از احساس حسادت که در برخورد با کالاهای داشته‌های دیگران بدان‌ها دست می‌دهد، به قرار زیر یاد کرده‌اند:

«- پس تجربه حسادت و غبطه خوردن رو به صورت درگیری ذهنی داشتی؟»

آره، به هر حال وقتی آدم این حس رو تجربه می‌کنه، ذهن هم درگیر می‌شه دیگه. حداقل برای چند دقیقه یا چند ساعت. اما اگر کم هم باشه، این حس مداومه، یعنی تو هر روز وقتی اینستا رو باز کنی و پیج اون شخص رو ببینی، باز این حس ناخوشایند یادت می‌افته».

«- آیا دانشجویایی که داخل کشور هم بودن و فالو می‌کردی، اون‌ها هم به شما حس بد می‌دادن؟ به دونه بود، دقیقاً به پیجی بود که دانشجوی داروسازی دانشگاه تهران بود، بعد از این که نتایج اومد و دیدم که نتونستم داروی تهران بیارم، واقعاً همه‌اش فکر می‌کردم، اون طرف از من خیلی تواناتر بوده، اصلاً خیلی روی اعصابم بود، دیگه بعد از نتایج با خیال راحت آنفالوش کردم.

- می‌شه دقیق‌تر توضیح بدی که چرا روی اعصابت بود؟

از خودش زیاد پست می‌داشت، قبل از کنکور همه‌اش برای انرژی می‌گفتم، منم مثل اون می‌شدم، واسه همین واقعاً ادامه می‌دادم به درس خوندن. اما بعد از این که نتایج اومد، شاید درست نباشه، ولی حسودیم شد، ناراحت بودم که چرا اون تونسته و من نتونستم».

افسردگی

فضای مجازی به دلایل متعددی در افزایش یأس، اندوه و افسردگی افراد کاربر مؤثر واقع می‌آید. مشاهده چهره‌های موفق و استثنایی، ملاحظه ویتترین زندگی دیگران، ایجاد نیازهایی که امکان برآوردن و تحقق آن‌ها در عمل وجود ندارد، حضور آزارگرهای اینترنتی و انسان‌های دیو صفتی که در صدد ترغیب افراد شکست خورده و ناکام به خودکشی برمی‌آیند، مشاهده انبوه فجایعی که در

جمع‌بندی مصاحبه‌های انجام شده درباره بررسی اثرات روانی کاربری از اینستاگرام / ۱۷۵

اطراف و اکناف جهان در حق انسان‌ها، حیوانات و زیست محیط صورت می‌پذیرد، شکست عاطفی در ارتباط با افراد با هویت‌های دروغین، بنیان‌های متزلزل روابط و دوستی‌های مجازی، سوءاستفاده‌های مختلف عاطفی و اقتصادی از افراد در فضای مجازی و مانند آن‌ها، برخی از عوامل مؤثر در افسرده شدن کاربران فضای مجازی به شمار می‌روند.

البته باید توجه داشت، برخی از افرادی که از ظرفیت شکننده اولیه‌ای برخوردارند، در فضای مجازی در مواجهه با یک یا چند مشکل به سمت افسردگی سوق پیدا می‌کنند، اما بررسی‌های میدانی دلالت بر آن دارند که الزاماً همه کاربرانی که در مواجهه با فضای مجازی (و خاصه شبکه تصویر محور اینستاگرام) دچار افسردگی می‌گردند، از زمینه‌های اولیه ژنتیکی یا محیطی (نظیر آسیب‌های تربیتی)، برخوردار نبوده‌اند.

مریم ۱۹ ساله، در مصاحبه خود پس از اشاره به نفی و انکار اولیه‌ای که از سوی اولیا متوجه وی بوده و به احساس کهنتری وی انجامیده است، از افسرده شدن خویش در حال حاضر با دیدن پیشرفت دیگران در اینستا یاد کرده است:

«- رشته‌ات چیه و به چه کارهایی علاقه داری؟

من رشته‌ام گریمه، به هنر علاقه دارم، ولی حال انجام‌شون رو ندارم. خواب و فیلم دیدن رو دوست دارم، ولی این که یک گوشه می‌چاله بشم و آهنگ گوش بدم عالیه یعنی... دیگه این که یا گریه می‌کنم یا فیلم می‌بینم یا زبان می‌خونم درسام رو شروع نکردم بخونم، ولی قصدش رو دارم.

- چرا حال انجام دادنش رو نداری؟

نمی‌دونم... ببین یک حالتیم که کلی امید دارم به آینده‌ام، قبول دارم که استعداد دارم، ولی وقته تمرین کردن که می‌شه و می‌خوام شروع کنم، از همه چی ناامید می‌شم، برای همین پا می‌شم می‌رم زیر پتو می‌چاله می‌شم و آهنگم رو پلی می‌کنم با کلی غصه گوشیم رو زیر و رو می‌کنم.

- احساس می‌کنی این ناامیدی از کجا میاد؟

دست کم گرفتن خودم این که چیزی نمی‌شم یا نمی‌تونم یا هر چیزی که من رو بیاره پایین.

- منظورت از هر چیزی که من رو بیاره پایین چیه؟

ببین یعنی هر فکری که باعث شه من خودم رو تخریب کنم و آخرش به این می‌رسم من که هیچی نمی‌شم. من که نمی‌تونم چرا کاری کنم، همون یه گوشه می‌خوابم تا بمیرم. می‌دونم اُسکلم (اموجی پوکر)».

گذشته از مواردی که سوابق ژنتیک یا آسیب‌های محیطی بستر ساز افسردگی برخی از کاربران هستند، در سایر موارد مواجهه کاربران با ویت‌ترین زندگی دیگران، ناتوانی در ارضای نیازهای (کاذب) خویش، آسیب دیدن از آزارگران سایبری، بمباران اطلاعاتی و برخورد با انبوهی از ظلم‌ها و تعدی‌هایی که در جهان اطراف آدمی به وقوع می‌پیوندند و در بعضی موارد شکست‌های عاطفی ناشی از روابط مجازی با افراد دروغین و فیک، دلایل افسردگی کاربران اینستا را تشکیل می‌دهند. رومینای ۲۰ ساله و رؤیای ۲۲ ساله، در مصاحبه‌های خود بیان می‌دارند که آنان به سبب مواجه شدن با ویت‌ترین زندگی دیگران در اینستا و ملاحظه عدم امکان دستیابی به نیازهای کاذبی که در فضای مجازی با آن مواجه شده بودند، به افسردگی گرفتار آمده‌اند:

«- تو خودت بدت میاد از این که جو اینستا این جوریه؟

خیلی. الان تو این سن با وجود این که کلی رو خودم و زندگیم کنترل دارم و کار کردم رو خودم، ولی بازم اذیت می‌شم. من بعد از کنکور حال روحیم اصلاً خوب نبود. بعد فکر کن می‌اومدم اینستا رو چک می‌کردم، می‌دیدم اینا همه‌اش دارن خوش گذرونی می‌کنن و عشق و حال و مسافرت. بعد با خودم این فکر رو نمی‌کردم که لعنتی اینا فقط خوشیاشون رو می‌کنن تو چشمت، نه همه‌ی زندگی‌شون رو. یادمه اون سال خیلی اذیت شدم. قشنگ تا دو ماه افسردگی گرفتم. می‌دیدم دوستانم همه عشق و حال می‌کنن، من صبح تا شب تو گوشی‌ام. هی فکر می‌کردم و به این چیزا هی حرص می‌خوردم. اون قدر حالم بد شد که تا چند وقت اکانت اینستاگرامم رو دی‌اکتیو (غیر فعال) کردم. در کل خیلی جو شت (لعنتی) و مزخرفیه.

- افسردگیت به خاطر همین جو اینستا بود؟

ببین، من درگیری داشتم به خاطر این که خانواده‌ام رو راضی کنم به درس علاقه ندارم. بعد فشار روانی روم خیلی بود. اصن اون تایم فعالیتیم خیلی تو اینستا کم بود. ولی می‌اومدم نگاه می‌کردم استوری و پست دوستانم و فامیل رو یا حتی همین بلاگرای کوفتی رو. واقعاً حال روحیم بدتر می‌شد. می‌گفتم خب ببین اونا چه قدر خوشحال‌ان، فلان‌ان بعد تو این جوریه. تو هیچ کاری نمی‌کنی. هی اعتماد به نفسم کم شد. از خودم عصبی بودم و آره وخیم شدن حالم، به خاطر اینستا بود.

«- به نظرت بدترین تأثیری که اینستاگرام روی کاربرهاش می‌تونه بگذاره چیه؟

بدترین تأثیرش همینیه که نیازهای کاذب به وجود میاره، یعنی صرفاً به خاطر تبلیغات چیزای خیلی خوشگل حس می‌کنی واقعاً بهش نیاز داری و ذهنت درگیر می‌شه و چون نمی‌شه تو دنیای واقعی همه‌ی این‌ها رو برآورده کرد، خودش باعث ناامیدی و افسردگی می‌شه.

نگار ۲۰ ساله در مصاحبه خود گزارش می‌دهد که چگونه مواجه شدن با آزارگرهای سایبری، فردی دچار افسردگی می‌گردد:

«- در اینستاگرام کامنت‌های دیگران را می‌خونی؟»

خیلی کم پیش میاد، مثلاً چون من کافه زیاد می‌رم، اگه بینم در این پیج‌های کافه گردی، از یک کافه خیلی تعریف کرده‌اند، من اون کافه رو رفتم و خوب نبوده، کامنت منفی می‌ذارم که مردم بی‌خودی اون کافه نروند یا اگر از لباسی خوشم بیاد کامنت‌های زیر پست رو می‌خونم، بینم مردم از خریدشون راضی بودند یا نه، اما دختر خاله‌ام با همین خوندن کامنت‌ها حتی مریض شد.

- چه طور مریض شد؟

دختر خاله‌ام فقط دو سال نامزد کرده بود، به خاطر این که یک عروسی خیلی بزرگ بگیره، این قدر دوران نامزدیش طولانی شد. بعد از دو سال یک عروسی خیلی بزرگ گرفت و بعد از عروسی فیلم‌های عروسی که مثلاً با داماد و ساقدوش‌هایش رقصیده بود، فرستاد برای پیج‌هایی که کلیپ‌های عروسی می‌ذارند تا پستش کنند. دختر خاله‌ام خودش طراح رقص هست و کلی برای عروسیش تمرین کرده بود، بعد از عروسی که کلیپ‌ها رو تو اینستا پخش کرد، خودش خیلی حالش بد شد، چون همه‌اش می‌رفت کامنت‌ها رو می‌خوند و خیلی از مردم نوشته بودند که چرا مثلاً این قدر زشت می‌رقصی یا چه قدر عروس زشته یا داماد فلانه. خلاصه کار دختر خاله من بعد از این ماجرا به روان‌پزشک و روان‌شناس کشید، خیلی افسرده شده بود، همیشه به فضای مجازی خیلی اهمیت می‌داد و برایش خیلی نظر مردم مهم بوده. واقعاً مردم بی‌فکری داریم، من اصلاً نمی‌فهمم چرا این قدر کامنت‌های زشتی می‌ذارند، حتی بهش توی اینستا گفته بودند موهات چه قدر زشته و دختر خاله‌ی من موهات رو کامل با موذر کوتاه کرد، واقعاً حالش خیلی بد شده بود».

ساجده ۱۹ ساله در مصاحبه خودش از مواجهه متعدد با ظلم‌ها و تعدی‌هایی که در جهان واقع وجود دارد و وی از طریق فضای مجازی در جریان آن قرار گرفته است و همین مسأله اسباب افسردگی وی را فراهم آورده است، سخن گفته است:

«اینستاگرام به چند دلیل توی من احساس افسردگی ایجاد می‌کنه. یکیش همون طور که گفتم دیدن اون بخش پرفکت و بی‌نقص و خوشحال زندگی مردمه.

دومیش هم به خاطر اینه که توی اینستاگرام کسانی که هیچ تربیونی ندارن و بهشون ظلم شده، می‌تونن صداشون رو به گوش مردم برسونن. البته وقتی آدم این‌ها رو می‌بینه، احساس افسردگی بهش دست می‌ده، چون من اصلاً نمی‌تونم بی‌تفاوت باشم.

بعد یه چیز دیگه هم که باید بگم، اینه که من کلاً شخصیتی دارم که وقتی کلی کار باید انجام بدم، یهو پنیک می‌شم و استرس می‌گیرم و همین جوری می‌شینم و هیچ کاری نمی‌کنم، چون استرسم بهم اجازه نمی‌ده که از جام بلند شم و برم روی کارهام تمرکز کنم و اینستاگرام برای دامن زدن به این قضیه یه چیز عالیه، چون پر از پست‌های چرت و پرت و می‌تونن بری توش و همین جوری حواس خودت رو پرت کنی و یهو می‌بینی چند ساعت گذشته و روزت تموم شده و عملاً هیچ کاری نکردی. به خاطر همین این جا هم توی اضطراب و افسردگی من نقش داره».

مهتاب ۱۷ ساله نیز از شکست عشقی که در ارتباط با یک فرد دروغین رخ داده است، به عنوان عامل افسردگی دختر عمویش یاد کرده است:

«... حالا این یه دونه رو من دیدم، ببین چندتاااا دختر و پسر، هر روز با عکس و فیلم یکی دیگه با هم دوست می‌شن و یه مدت از هم استفاده عاطفی می‌برن، بعد هم همدیگه رو ول می‌کنن. حالا چه قدر این وسط آسیب ببینن هم متفاوت».

- منظورت از استفاده عاطفی چی هست؟

مثلاً یه دختر که هیچ اعتماد به نفسی نداره، با یه عکسی که خودش نیست، ولی آرزو می‌کنه خودش اون شکلی باشه با یکی دوست می‌شه، عاشق می‌شه و طرف رو عاشق خودش می‌کنه، وقتی قضیه می‌رسه به زمانی که دو طرف می‌خوان حضوری هم رو ببینن، دختره به خاطر اعتماد به نفس پایینش و البته اون همه دروغی که توی اون مدت گفته، یهو به یه بهونه الکی می‌زنه زیرش و همه چی رو تموم می‌کنه و چون بعد یه مدت عاشقی، دیگه خبری از اون حرفا و تعریف نیست، حس تنهایی می‌کنه و شاید افسردگی و طرف مقابل هم فرقی نمی‌کنه، پسر این رابطه باشه یا دختر، حس این که سوءاستفاده شده ازش بهش دست می‌ده، بعد شاید حتی تبدیل به این آدمایی بشه که به همه چیز و همه کس بی‌اعتمادن و بعد خیلی شکاک و اینا می‌شن.

- در بین نزدیکان و آشنایان خودت تجربه‌ای داشتی؟

دختر عموم ۲۷ سالشه و توی داروخونه کار می‌کنه. چند سال قبل همچین اتفاقی دقیقاً به همین شکل براش افتاد. مشکل این بود که مامانش جریان دوستی این رو با یه پسر پول‌دار و خانواده‌دار رو برای همه خواهرانش تعریف کرده بود، طبیعتاً خواهراشم برای بچه‌هاشون و اینا... بعد معلوم شد پسر اونیه که می‌گه از نظر سطح خانوادگی و تحصیلی نبوده، این هر جا می‌شست بعد اون قضیه، از همه پسر بد می‌گفت.

چرا چون به من گفت، دلش می‌خواست به همه ثابت کنه مشکل و دورویی و دروغ‌گویی از پسره بود نه اون. به خاطر همین هر جا نشسته گفته علت بهم زدنش رو. از اون طرف به من گفت حرفایی که این روزا زیاد می‌زنه رو خودشم باور کرده. به هر کی سمتش می‌اومد بی‌اعتماد و اینا شده، واسه همین نزدیک ۳۰ سالگیش هنوز تصمیم به تنهایی داره و نمی‌خواد ازدواج کنه.

و بعد اون البته بلافاصله به این نتیجه نرسیده بود، اولش کلی استوری تیکه و اینا می‌داشت که واقعاً از همچین دختری بعید بود، بعدشم همه‌اش عکس پروفایلش مشکلی و تیکه و جمله‌های سنگین راجع به تنهایی و اینا بود. یادمه از نظر شغلی خیلی افت کرد، کار توی داروخونه به نظرم کار خیلی مهمیه و خدا رو شکر که موقع اون حجم از حواس پرتیاش و حال بدش، مشکلی از نظر شغلی براش پیش نیومد، مثلاً اشتباه دادن دوز یه دارو به بیمار که اومده اون رو بخوره، اما چند روزی به خاطر ترس خودش از همچین اشتباهاتی، مرخصی گرفت و خونه موند، اما این دور شدن از مردم حالش رو بدتر کرد و افسردگی گرفت. این نزدیک‌ترین و در واقع تنها تجربه من و خواهرم به دوستی اینستاگرامی بوده و به خوبی هم ازش درس گرفتیم».

افسردگی اجتماعی

منطقی در کتاب «رفتارشناسی جوان در دهه‌های سوم و چهارم انقلاب» با طرح مفهوم «افسردگی اجتماعی»، به طرح نوعی از افسردگی دست می‌زند که برخلاف افسردگی در بُعد فردیش که می‌تواند متأثر از ابعاد ژنتیک یا محیطی باشد، صرفاً متأثر از ابعاد محیطی است و در نتیجه برخورد جوان با مشکلات، تضادها، تعارض‌ها و بن‌بست‌های حل نشده فرهنگی- اجتماعی و سیاسی- اقتصادی جامعه، عارض وی می‌گردد و به دلیل عمق تأثیر عوامل اجتماعی در این افسردگی، شایسته نام‌گذاری «افسردگی اجتماعی» به نظر می‌رسد. علاوه بر این، به نظر می‌رسد پسران بیش‌تر از دختران در معرض افسردگی اجتماعی قرار دارند، زیرا هنجارهای اجتماعی، انتظارات بیش‌تری را در ارتباط با پسران (تا دختران) مطرح می‌سازند.

منطقی در توصیف علایم افسردگی اجتماعی می‌نویسد:

«در مورد ناامیدی و افسردگی در شکل فردی و بریده از مسایل اجتماعی، تاکنون بحث‌های بسیاری شده است و کتاب‌های مرجع مختلف روان‌شناسی و روان‌پزشکی در مورد علایم آن بحث‌های دقیقی را ارائه کرده اند. اما درباره افسردگی اجتماعی به عنوان واکنش یک قشر از جامعه، تا به حال بحثی به میان نیامده است. از ملاحظه شواهدی مانند: عدم تمایل جوان به ایفای نقش اجتماعی و سیاسی خودش، از دست دادن تحرک، نشاط و سرزندگی؛ عدم استقبال از مشارکت و فعالیت‌های سازنده اجتماعی، خودداری از ابراز انتقاد در تمامی حوزه‌های اجتماعی ذی‌نفع، رخوت و سستی در انجام کلیه امور حتی در تحصیل و کسب معاش، بی‌برنامگی و گذران اوقات به بطالت، بدبینی به آینده، نداشتن شور و انگیزه پیشرفت، ابداع و ابتکار، کنار نهادن خلاقیت‌ها، با دیده تردید نگرستن به نوآوری‌ها، احساس در جبر قرار داشتن، تیره و تار دیدن آینده، پناه بردن به فضاهای مجازی، احساس ناتوانی در برخورد با آینده مبهم، احساس ندامت و پشیمانی از به دنیا آمدن، احساس ناکامی از محدود شدن آزادی‌های سیاسی- اجتماعی، احساس تلخ‌کامی از تضاد طبقاتی شدید در جامعه، احساس ناتوانی مفرط از تأثیرگذاری در جریان‌های سیاسی- اجتماعی موجود، احساس به بازی گرفته نشدن، احساس خسران، از دست دادن نسبی اعتماد به نفس، سپردن خود به دست تقدیر، تقلیل گرایش‌های جمع‌گرا و فزونی گرفتن گرایش‌های فردگرایانه، عدم رغبت به انجام تفریحات سالم اجتماعی، عدم استقبال از شادی و نشاط، تمایل به خودسانسوری، دست زدن به اعتراض‌های منفعل (در لباس پوشیدن، ادبیات و مانند آن‌ها)، پوچ‌گرایی، غرب‌گرایی افراطی، تحقیر ملیت خویش، احساس بدبینی به تاریخ گذشته کشور و تحقیر دیگران، می‌توان به فرض افسردگی نسبی قشر جوان دست یافت. علاوه بر این، نارضایتی شدید استادان دانشگاه و اولیای مدارس از فعالیت‌های علمی اندک جوانان، هشدار آنان نسبت به رخوت، سکون و سستی نسل جوان و بی‌تحرکی فرهنگی، سیاسی، اجتماعی وی، نگرانی اولیا از عصیان و سرکشی فرزندان، بی‌انگیزه بودن آن‌ها، اندیشه‌های خودکشی، تمایل به مرگ جوانان، بی‌توجهی به ارزش‌های خانوادگی و اجتماعی و همین‌طور ابراز شگفتی اولیای تربیتی جوانان در جامعه از فقدان شور، شوق و خودجوشی در جوانان، گرایش آنان به سمت الگوهای نامناسب، پیشی گرفتن آن‌ها از یکدیگر در پیروی از مسأله‌دارترین الگوهای ممکن، تجربه راه‌های غیرمشروع و بزه کارانه و پناه بردن به انحرافات، دلایل دیگری در جهت شکل‌گیری نسلی افسرده در سطح جوانان به شمار می‌آیند» (منطقی، ۱۳۸۴).

مهناز ۱۹ ساله، در مصاحبه خودش مصداق بارزی از افسردگی اجتماعی را درباره خودش مطرح می‌سازد. مهناز در مصاحبه خود، بیان می‌دارد که ۶، ۷ سال است کاربر اینستاگرام شده است و در

طی مدت اخیر، با وجود آن که خانواده‌ای مذهبی داشته، پدرش نیز فارغ التحصیل مسایل دینی بوده و معلم دینی است، تحول‌های زیادی را تحت تأثیر اینستا پشت سر نهاده است.

مهناز پذیرش هم جنس گرایی و دفاع از آن‌ها را یکی از ثمرات تغذیه از اینستا برمی‌شمرد و گزارش می‌دهد، از ۱۶، ۱۷ سالگی از سایت‌های هرزه‌نگار اطلاعات جنسی اخذ می‌کرده است. در ادامه مهناز بیان می‌دارد، با ملاحظه فضای اجتماعی و سیاسی کشور، در عمل از نقد اجتماعی به نقد دینی رسیده است و اعتقادات دینی خود را تقریباً کنار نهاده است.

مهناز باله، رقص ایرانی و یوگا کار می‌کند و رقص باله خودش را که طبعاً با لباس اندکی است، برای هواداران خودش در صفحه شخصی‌اش به نمایش می‌گذارد. وی در هنگام صحبت از مصرف سیگار و الکل هم بیان می‌دارد که خودش نیز اهل این موارد هست و گاه گاهی از آن‌ها استفاده دارد.

پذیرش ارزش‌های گناه آلود یا به بیان خود مهناز گילتی پرژر، قسمت دیگری از اوقات فراغت وی را تشکیل می‌دهد.

مهناز گزارش می‌دهد گاهی دست به خریدهایی می‌زند که واقعاً نیازی به آن‌ها ندارد به همین ترتیب دنبال تتو و پیرسینگ بدنش است.

مهناز در صحبت‌هایش خاطرنشان می‌سازد که به کاربری از اینستا معتاد شده است و اگر گوشی وی خاموش باشد، وی تمرکزش را از دست می‌دهد که مبادا رخدادی به وقوع بپیوندد و وی از آن بی‌خبر بماند، برای همین برای حفظ تمرکز خودش، گوشی وی باید همواره روشن و در دسترس او باشد.

نکته مهمی که مهناز در مصاحبه خودش بدان اشاره می‌کند، افسردگی اجتماعی است. به این معنا که مهناز پس از ترسیم محیط پر رعب داخل، از افسردگی خاصی صحبت به میان می‌آورد که به سبب آن که دلیل شکل‌گیری آن عمدتاً منفی دیدن دورنمای آینده و زندگی اقتصادی و اجتماعی فرد است، شایسته نام افسردگی اجتماعی است.

مهناز در توصیف فضای داخل از منظر خودش چنین بیان می‌دارد:

«خودت از اینستاگرام به عنوان فضایی برای دور زدن محدودیت‌های اجتماعی استفاده می‌کنی؟

بین تقریباً هر کاری که من توی اینستاگرام انجام می‌دم، توی جامعه و توی کشور ما انجام دادنش ممنوعه. رقصیدن، گذاشتن عکس بدون حجاب، شاد بودن، انتقاد از حکومت یا مسوولان، صحبت از حقوق زنان و فمینیسم، دنبال کردن صفحات خانم‌های خواننده، لایک کردن ویدیوهای رقص

و همه اینها ممنوعه و جریمه. بنابراین تماماً من و همه آدم‌های ایرانی، داخل اینستاگرام در حال دور زدن محدودیت‌های اجتماعی هستیم».

مهناز در ادامه بیاناتش از افسردگی اجتماعی خویش به قرار زیر یاد کرده است:

«... زندگی کردن توی ایران به عنوان یک آدم در آستانه بیست سالگی و در این شرایط، واقعاً توانایی روحی بالایی می‌خواد.

- منظورت چه جور شرایطی هست؟

همین که نمی‌دونی آینده‌ات چی می‌شه، هر روز همه چیز داره به سمت بدتر شدن پیش می‌ره، نه بهتر شدن، قیمت خونه و ماشین و این جور چیزها، جوریه که من جوون نوزده ساله تا هشتاد سال دیگه هم پول خریدنش رو به دست نخواهم آورد، آزادی‌های اجتماعی و سیاسی و آزادی بیان هم که ماشالا هیچی نیست و کسی هم جرأت اعتراض کردن نداره. واقعاً دیدن این شرایط برای آدم انگیزه‌ای رو نمی‌ذاره که حالا بخواد درس بخونه، کار کنه و به آینده امیدوار باشه. هر چند که همه‌مون الان داریم به زور هم که شده، با امیدواری ادامه می‌دیم، اما خب واقعاً وقتی بهش فکر کنی، آینده بهتر نمی‌شه، بدتر می‌شه».

به نظر می‌رسد، مقوله افسردگی اجتماعی (که در ادبیات جهانی روان شناختی گزارش نشده است)، در ایران در اقلشاری قابل تأملی از نوجوانان و جوانان ایرانی قابل مشاهده باشد.

ایجاد احساس سرخوردگی

احساس سرخوردگی، احساسی است که برخی از جمعیت مورد بررسی در تحقیق، به گزارش آن پرداخته اند.

برخی از کاربران به دلیل ضعف اقتصادی و عدم توانایی تحقق آنچه در اینستا می‌بینند، از سرخوردگی خود یاد کرده اند و بعضی از افراد از فقدان شور و هیجانی که بلاگرهای مختلف در زندگی خود به نمایش می‌گذارند، به عنوان عامل سرخوردگی خویش سخن گفته اند. در موارد دیگری احساس مورد سوءاستفاده قرار گرفتن توسط الگوهای مورد علاقه یا بلاگرهایی که فرد به آن‌ها علاقه مند بوده است، اسباب سرخوردگی برخی از کاربران را فراهم آورده اند و سرانجام گاهی تحقیر شدن توسط مخاطبان فضای مجازی، فرد را دلسرد و سرخورده کرده است.

جمع‌بندی مصاحبه‌های انجام شده درباره بررسی اثرات روانی کاربری از اینستاگرام / ۱۸۳

مبینای ۲۵ ساله، در مصاحبه خودش با اشاره به مواردی مانند عدم امکان خرید محصولات که در اینستا دیده است و همین‌طور فقدان شور و هیجان زندگی خودش در مقایسه با بلاگرهایی که داریم در سفرهای خارجی آن چنانی هستند، از احساس سرخوردگی خویش یاد می‌کند:

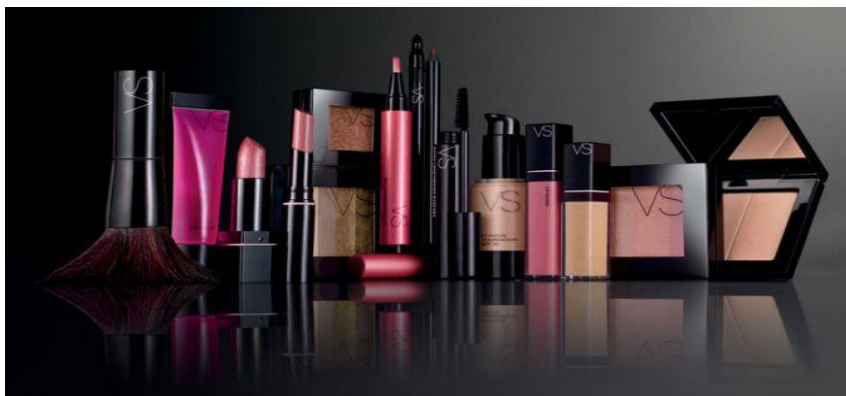
«یادمه اون اوایل پیج ویکتوریا سیکرت رو فالو کرده بودم، چون خیلی برند معروفی بود و دوستان خیلی درباره خفن بودن محصولاتش حرف می‌زدن، بعد دقیقاً یادمه که اوایل مدلای ویکتوریا سیکرت به نظرم اون قدرهام خوشگل و خوش هیکل نمی‌اومدن، ولی انگار بعد یه مدت، دقیقاً همون ظاهر و تیپ و قیافه شد معیارم برای زیبایی به دختر.



- درباره محصولات ویکتوریا سیکرت که خیلی گرون قیمت هستن چه طور؟

دقیقاً نظرم در مورد محصولاتشون هم حتی برگشت، چند سال پیش که پیجشون رو فالو کرده بودم، می‌رفتم مثلاً قیمت محصولاتشون رو تو دیجی کالا می‌دیدم، البته هنوزم می‌رما (می‌خندد)، بعد مثلاً قیمت یه کیف لوازم آرایششون ۵۰۰، ۶۰۰ تومن بود، قیمت لباس زیراشون به ۲ میلیون می‌رسید حتی. اولش این قیمتا رو یه جورایی مسخره می‌کردم، می‌گفتم مگه دیوونم بخوام به خاطر همچین چیزایی این قدر پول خرج کنم، ولی بازم بعد از چند سال به خودم اومدم، دیدم دنبال اینم که پولام رو جمع کنم بتونم به کیف لوازم آرایش با برند ویکتوریا سیکرت بخرم، هنوزم موفق نشدم البته (می‌خندد).

۱۸۴/ چند مصاحبه با جوانان کاربر اینستاگرام درباره اثرهای روانی کاربری از اینستاگرام جلد ۵



... خیلی وقتاً، ملینا از خودش و شوهرش استوری می‌ذاره و شوخی می‌کنه. کلاً خیلی شخصیت شوخ و بامزه‌ای داره، خیلی هم خوشگله به نظرم، واقعاً طرفدارشم یه جورایی.

melinataj

330 Posts 2M Followers 169 Following

Melina Taj
BEAUTY
Dubai
@melinalifestyle
Contact: Melinataj@mail.com

Follow Message Email

Old Gifts Expo2020 Best videos You

114,090 likes

دختر|| melinataj

این ویدیو هم تخفیف داره هم جایزه 🎁

تمام مدل رژلب های ysl که تو ویدیو استفاده کردم با تمام رنگ بندی هاش ۲۰ درصد تخفیف داره الان تو وبسایت شیر.

- تاحالا حس کردی که دوست داری جای ملینا تاج باشی یا نه؟

خیلی زیاد، چون واقعاً به نظرم یه جورایی بی‌عیب و نقصه، البته از باطن زندگیش که بی‌خبرم، اما واقعاً یکی از آدمایی هست که واقعاً از ته دلم بهش حسودیم می‌شه (می‌خندد).

- دیگه چه تأثیراتی روی زندگیت داشته؟

خب ملینا خیلی سفرای خارجی می‌ره، مخصوصاً دویی خیلی زیاد می‌ره. بعضی وقتا واقعاً حس می‌کنم دوست دارم زندگیم همین قدر پر شور و هیجان و همیشه تو گردش و سفر باشه، بعد به این فکر می‌کنم که خب با کار تو آزمایشگاه و این سطح درآمد، واقعاً هیچ وقت شاید نتونم این جوری زندگی کنم، می‌رم تو فاز دپرسی چند روز، ولی باز برمی‌گردم به حالت عادی».

پرنیان ۱۸ ساله هم در مصاحبه‌اش با اشاره به یکی از الگوهای خودش و با یاد کردن از چند نفر از بلاگرهایی که آنان را در فضای مجازی تعقیب می‌کرد، بیان می‌دارد پس از آن که متوجه فریب کاری آن‌ها شده است، احساس سرخوردگی وجود وی را فرا گرفته است:

«- یعنی کسانی رو که به خاطر این که فکر می‌کردی خوب هستند، فالو کردی، در اصل یک جور دیگه بودند؟

متأسفانه آره و کم هم نبودند.

- مثلاً؟

مثلاً همین آناشید حسینی.

- تو که الان داشتی ازش تعریف می‌کردی.

- خوب تو از ۲ سال پیش پرسیدی، ولی از الان که نگفتم.

- چرا نظرت درباره‌اش عوض شد؟

طلاق گرفتند.

- کیا؟

آناشید و شوهرش.

- کی؟

چند ماه پیش... الان نزدیک یک سالی می‌شه.

- تو از کجا فهمیدی؟

خود شوهرش به پست گذاشته بود، مثل این که حواشی‌ها رو زندگی‌شون اثر منفی گذاشته و بعد به اون کسی که عکس‌های عروسی‌شون رو پخش کرده بود، گفت که راحت شدی؟

- آناشید هم تأیید کرد؟

آره و گفت که زندگی شخصیش هست و ممنون می‌شه، اگر دیگران نظر ندن و قضاوتش نکنند. هیچ وقت دوست نداشته که مسایل خصوصیش رو توی فضای مجازی بگه، ولی چون شوهر سابقش گفته، این هم مجبور شده تأیید کنه.

- فقط به خاطر طلاقش دیگه دنبالش نمی‌کنی؟

نه طلاق چه ربطی به من داره

قضیه‌اش با پویان من رو متعجب کرد.

- منظورت پویان مختاری هست؟

آره.

- چه قضیه‌ای آناشید با اون می‌خواد داشته باشه؟

شایعه شده بود که رل زدند با هم.

- اوه، جداً؟

خود پویان تو یکی از لایوهاش گفته بوده که از آناشید خیلی خوشش میاد.

- سر همین شایعه درست کرده بودند؟

آخه آناشید ترکیه هم رفته بوده.

- خوب باز هم دلیل نمی‌شه!

یکی از عکس‌هاشون رو پویان پخش کرده بوده، فکر کنم.

- آناشید چیزی نگفت؟

آناشید که نه، ولی آخه همه می‌گفتند فتوشاپ هست و واقعی نیست.

- فتوشاپ بود؟

نه.

- چه طور؟

آخه پویان تو لایو زنگ زد به آناشید و گفت که دوستش داره یا نه؟

آناشید هم گفت بله!

...

- سی سی کیه؟

اسمش سپیده است ولی خب می‌گه سی سی صدام کنید.



- چه فعالیتی تو اینستاگرام داره؟

بلاگره.

- بلاگر چه چیزی دقیقاً؟

کلاً مسایل روزمرگی و زندگیش.

- مثلاً؟

مثلاً این که امروز قراره امروز چه کار بکنه و عکس‌های جاهایی که می‌ذره رو به اشتراک می‌ذاره

و کادوهای که شوهرش براش می‌گیره.

- درباره همسرش هم می‌گه؟

آره، اصلاً به خاطر همین پیجش روزد.

- امکانش هست واضح‌تر بگی؟

پیجش رو برای روزمرگی‌های خودش و شوهرش زد از همون اول که آشنا شده بودند.

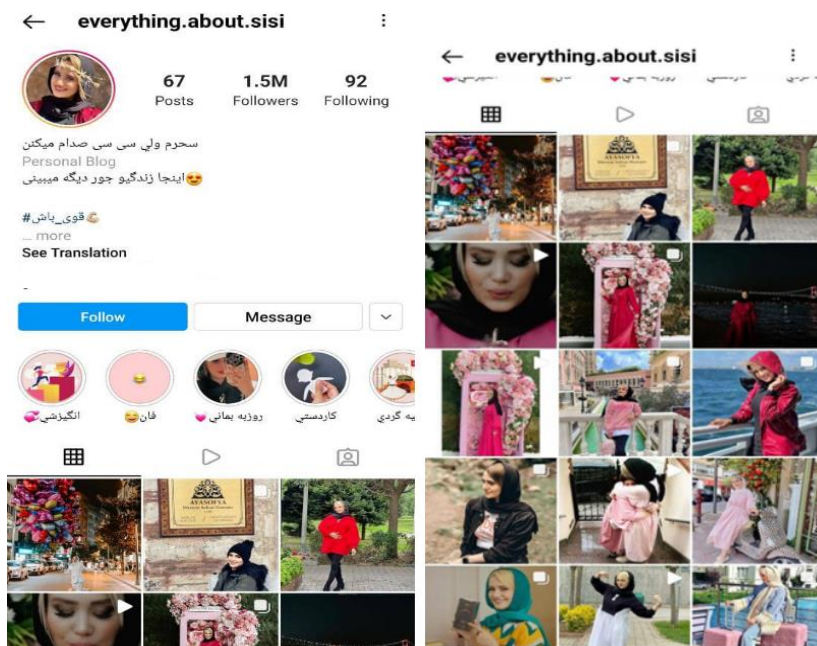
- چه محتوایی رو درباره رابطه‌شون می‌داشت؟

داستان آشنایی‌شون و رستوران‌هایی که می‌رفتن و دوران نامزدی و بعد هم که ازدواج‌شون.

- خوب این پیج که بیش‌تر به درد متأهل‌ها یا به کم بزرگ‌تر از تو می‌خوره؟ دقیقاً چه چیزیش

برات جذاب بوده که فالوش کردی؟

پیجش انرژی مثبت خیلی خوبی داشت. حتی تو یو پیجش هم نوشته بود که این جا انرژی مثبت حکم فرماست.



- منظورت از اون انرژی مثبت چیه؟

فضای پیجش خیلی خوب بود.

محتوای بد و نامناسبی نداشت و اخلاق خودش هم خیلی خوب و مهربون بود. اکثر کامنت‌هاش مثبت بودند و همه از خودش و شوهرش تعریف می‌کردند.

- از خودش و شوهرش؟

آره آخه خیلی رابطه‌شون باهم خوب بود. عشق اصلاً از چشم‌اشون می‌زد بیرون.

اون قدر که شوهرش براش کادو می‌گرفت و سوپرایزش می‌کرد.

- تو از کجا می‌دونی که سوپرایزش می‌کرد؟

آخه کلیپ سوپرایز شدنش رو تو پیجش می‌داشت.

- چه طوری؟ مگه فقط خودشون ۲ تا نبودند؟

نه، برادر شوهرش می‌داشت.

- برادر شوهرش؟

آره، رابطه‌شون خیلی باهم خوب بود و برادر شوهرش نقطه مقابل شوهرش بود.

- از چه لحاظ نقطه مقابل شوهرش بود؟

خب شوهرش خیلی مذهبی بود و حجاب و اینا براش خیلی مهم بود. اصلاً همه به شوهرش حاجی

می‌گفتند. شوهرش با سی سی تفاوت عقیدتی داشت، ولی خیلی باهم خوب بودند، سر همین فالورا رابطه اونا رو خیلی دوست داشتند.

برادر شوهرش ولی خیلی آدم پایه و باحالی بود.

- منظورت از تفاوت عقیدتی چیه؟

خب شوهرش خیلی مذهبی بود ولی سی سی اصلاً این جور نبود. یعنی این که در حد شوهرش

مذهبی نبود.

خواهر شوهرش تا جایی که خودش می‌گفت، فکر کنم چادری بودند، ولی خب خودش چادری

نبود، ولی همه عکس‌هاش حتی عکس‌های خارج از کشورش با شال بود.

- فالورهاش گفتی به خاطر همین موضوع رابطه این دو نفر رو دوست داشتند، می‌شه این رو

بیش‌تر توضیح بدی؟

این دو تا تفاوت‌هاشون زیاد بودند، ولی همدیگه رو همون جور که بودند، قبول داشتند و

عقایدشون رو به همدیگه تحمیل نمی‌کردند. سر همین برای من یکی جالب و دوست داشتنی بودند.

- نظرت درباره محتواهای پیجش چی بود؟

پیجش خیلی رنگی و انرژی مثبت بود. خودش هم خیلی خاکی بود و به فالوراش لشکر سیسیون

می‌گفت.

- پس چرا نظرت درباره‌اش عوض شد؟

دختر عمه‌ام تازه ازدواج کرده، بعد داشتیم باهم حرف می‌زدیم که بحث سر بلاگرها و سی سی

شد و دختر عمه‌ام گفت نه به شوهر این، نه به شوهر من!

منم گفتم چرا؟ گفت که نگاه کن چه قدر سوپرایزش می‌کنه... ماشین و موبایل و... یا خونه و

زندگیش رو به نگاه بنداز!

یا لباس‌های خودش و رنگ چشمش و هیکلش رو، اون وقت من رو نگاه کن!

راستش اون موقع با خودم فکر کردم که خب منی که مجردم، نهایت چیزی که از این پست می‌بینم، اینه که خب رابطه آینده منم کاش این طوری باشه، ولی کسی که متأهله، شاید واقعاً حسرت و غبطه بخوره و اون انرژی مثبت رو دیگه نداشته باشه نسبت به اون پیج.

- درسته از این زاویه هم می‌شه بهش نگاه کرد.

بعد چیزی که از چشم افتاد، این بود که اینم طلاق گرفت.

- طلاق گرفت، چرا؟ تو گفتی که باهم خیلی خوبند!

می‌گم هیشکی اون جوری که فکر می‌کنی نیست، منظورم همین بود!

اومد استوری گذاشت که: یک روز یه دختر که عاشق شوهرش بود و جونش رو هم براش می‌داد، رفت از دوستش که شاعر بود، خواست یک شعر درباره امام حسین بگه تا اون دختر شعر رو به شوهرش هدیه بده.

اون دختر شاعر هم که شوهر دوستش رو دید، با خودش گفت، چه قدر این آدم خوبه! چرا من چتر نشم رو زندگی شون؟ و این جوری زندگی دوستش رو خراب کرد!

- مخاطبش کی بود دقیقاً؟

شوهرش و دوستش. اما خب شوهرش هم استوری گذاشت که نذار دهنم رو باز کنم که کی خیانت کرد، اون وقت میای این وصله‌های ناجور رو به من می‌چسبونی؟

- راست می‌گفتند؟

شوهرش درست می‌گفت! حتی اون دوست سی سی هم رفت ازش شکایت کرد.

سی سی هم از ترس فکر کنم پا شد رفت ترکیه.

- یعنی الان تو ترکیه هست؟

آره تو ایران کلی پرونده قضایی داره. علاوه بر شکایت دوستش، مثل این که کلاهبرداری هم کرده.

خلاصه که این رو هم آنفالو کردم.

- واکنش مخاطب‌هاش چی بود؟

سی سی رفته بالا منبر که من دختر قوی هستم که این مشکلات رو دارم تحمل می‌کنم.

فالورهاش هم که می‌گن ما داریم قوی بودن رو ازت یاد می‌گیریم. خدایی خیلی خرن!

ستاره ۱۹ ساله، در توصیف دلیل سرخوردگی خویش، برخلاف کسانی که از ضعف اقتصادی،

فقدان شور و هیجان زندگی، فریب خوردن از سوی الگوها و بلاگرها، به عنوان دلایل سرخوردگی

جمع‌بندی مصاحبه‌های انجام شده درباره بررسی اثرات روانی کاربری از اینستاگرام / ۱۹۱

خویش یاد کرده اند، علت سرخوردگی خویش را آزارگرهای سایبری و مخاطبانی اعلان داشته است که پست‌های وی در فضای مجازی را به تمسخر کشیده و به شکلی استهزاآمیز با وی برخورد کرده اند:

«- تا به حال چیزهای آزار دهنده هم برات نوشته بودن؟

بله پیش می‌اومد.

- می‌تونی مثال بزنی؟

اممم خب دقیق یادم نیست ولی چیزهای مثل تحقیر کردن من و عکسم و قیافه‌ام و همه چی.

- به تو چه حسی دست می‌داد؟

راستش اوایل خیلی ناراحت می‌شدم و نمی‌دونستم چه کار کنم. ولی به مرور همه‌شون رو بلاک می‌کردم و بعدش هم دیگه برام مهم نبود که چی گفتن».

تحول‌یابی مقوله عشق

عشق پدیده‌ای گسترده و همه‌گیر است. ملاصدرا درباره عشق می‌نویسد، از آنجا که ما در همه ازمنه و امکان شاهد شکل‌گیری عشق هستیم، پس می‌توان نتیجه گرفت که عشق فطری انسان‌ها است (منطقی، ۱۳۹۰).

با بررسی مقوله عشق در طول تاریخ فرهنگی ایران مشخص می‌شود که در یک تقسیم‌بندی کلان نگر (و با کنار نهادن تبیین‌هایی که حتی در ارتباط با عشق حیوان به انسان در این فرهنگ مطرح بوده است)، می‌توان عشق را به سه مقوله عشق الهی، عشق انسانی یا طبیعی و عشق شهوانی یا حیوانی تقسیم و طبقه‌بندی کرد.

در جریان انطباق آن چه در طول تاریخ فرهنگی ایران در باب عشق وجود داشته است، با آن چه در فضای مجازی وجود دارد، می‌توان به تفاوت‌های عمده‌ای رسید. کم‌رنگ شدن فوق‌تصور عشق و محبت الهی در فضای مجازی و کم‌رنگ شدن عشق رومانتیک یا شورانگیز از سویی و پررنگ‌تر شدن عشق با محوریت جسم و عشق تخیلی و عشق به هم‌جنس از سوی دیگر، برخی از این تفاوت‌ها به شمار می‌روند. به این معنا که با گم و ناپیدا شدن عشق الهی در فضای مجازی، عشق انسانی نیز دچار تحول شده، عشق‌هایی که انسان‌ها در آن برای هم‌جان می‌دادند، غالباً جای خود را با عشق‌هایی

سطحی و مبتذل عوض کرده اند و به جای آن عشق به هم جنس یا عشق‌های کوتاه مدت چند روزه (یا کراش زدن)، جایگزین شده اند.

سولماز ۱۷ ساله، در مصاحبه‌اش، فضای مجازی را عرصه مناسبی برای عاشق شدن و عشق ورزیدن برای نوجوانان و جوانان ایرانی که در محدودیت‌های فراوانی قرار دارند، مطرح می‌سازد:

«بعد از این که اینستا رو نصب کردی، به نظر خودت چه تفاوتی توی زندگیت ایجاد شده؟

من راستش در این حد می‌دونم که خودم خیلی جاها بی‌ظرفیت بودم و هنوز هم هستم، چون در هر حال احساس می‌کنم که به این خاطر که جامعه ما رابطه دختر و پسر رو خیلی محدود کرده و جلوی خیلی چیزها گرفته شده، ولی فضای مجازی کار جوانان رو خیلی راحت کرده و همه باهم در فضای مجازی حرف می‌زنند و این چیزها، به این دلیل احساس می‌کنم که همه ما دختر، پسر واقعاً عقده‌ای بار اومدیم و این فضا برامون انگار یک جایی هست که می‌تونیم در اون راحت باشیم و حرف مون رو بنویسیم و حتی عاشق بشیم...»

گفتی که با پدرت زندگی می‌کنی، صمیمیت تو با پدرت در حدی نیست که به خاطر حرف زدن و درد دل کردن، نری سمت فضای مجازی و با غریبه‌ها حرف نزنی؟

من با پدرم نمی‌تونم درباره یه سری مسائل حرف بزنم، مادرم هم که اصلاً هیچ وقت برای من وقت نداره، من شاید ماهی سه بار هم مادرم رو ببینم، به همین دلیل واقعاً با فضای مجازی مجبورم که زندگی کنم، خودم دوست نداشتم که این قدر وابسته به این فضا باشم، ولی خب شرایط زندگی بعضی وقتا بده و تو به یه سری چیزای پناه می‌اری که خودت هم خیلی خوشایند نمی‌دونی.

دلیل این که دوست مجازی داری، اینه که با دوست‌های واقعی خیلی حرف نمی‌زنی، درسته؟

بله، خب من توی فضای مجازی خیلی راحت‌ترم، به خاطر این که راستش من هم اسمم رو سولماز نمی‌گم، هم سن دقیقم رو نمی‌گم و کلاً حتی بعضی وقتا شهرم رو اشتباه می‌گم و اگه ناراحت باشم و بهشون بگم که من ناراحتم، مثلاً بگم با بابام دعوا کردم این جور و اینا فوراً به من زنگ می‌زنند و حالم رو خوب می‌کنن.

یعنی شماره تو رو دارن؟

نه، شماره‌ام رو نمی‌دم.

پس از کجا بهت زنگ می‌زنن؟

از اینستا تصویری.

آخره تو گفتی هویت اصلی تو فاش نمی‌کنی، ولی تصویر تو رو دیدن؟

با این که قیافه من رو ببین، مشکلی ندارم.

- چرا دوست داشتی تصویری باهاشون حرف بزنی؟

چون دلم می‌خواد دیده بشم و بهم توجه کنن.

- می‌شه بهم بگی چندتا دوست مجازی داری؟

زیاد نیستند، تقریباً ۶تا، سه تا دختر و سه تا پسر، یکی از این پسر ها هم دوس پسر مه.

- چه طوری باهاشون آشنا شدی، از طریق دوست پسرت؟

دختر خودم باهاشون دوست شدم، فالو کردن پیجم رو، از اون جا باهم شروع به حرف زدن

کردیم و دوست شدیم، اون دوتا پسر هم دوستای دوست پسر من هستن.

- تاحالا شده توی همون فضا دعوای مجازی بین شما اتفاق بیفته؟

تقریباً فکر می‌کنم شاید ۴، ۵ بار.

- یادت هست که سر چه مسأله‌ای بوده؟

دروغ چرا، بهتره این جواری بگم که دعوای دختر اسر پسر هاست و پسر ها هم سر دخترا.

- می‌شه بیش تر توضیح بدی برام؟

اگه بخوام یکیش رو براتون تعریف کنم، این طوری بود که یکی از همین دختر ها رفته بود

دایرکت دوست پسر من و دلبری کرده بود بر اش. وقتی دوست پسر من این رو بهم گفت، خیلی عصبانی

شدم و با اون دختر دعوا کردم.

الآن باهم خوب هستین؟

آره، به خاطر این که من رو توجیه کرد که منظوری نداشته و معذرت خواهی کرد.

- سولماز به نظرت فضای مجازی، فضای دروغ گفتن نیست؟

خوب چرا.

- پس می‌شه بهم بگی چرا حرف دوست رو باور کردی و دوباره با اون آشتی کردی؟

به خاطر این که خب احساس کردم با دوستم ادامه بدم، یعنی این که بودنش بهتر از اینه که نباشه،

می‌گم همه اش به خاطر تنهایی های منه».

اگر چه عشق سولماز از سنخ گدایی عاطفه است، اما در غالب موارد، عشق هایی که در فضای

مجازی شکل می گیرند، ربطی به اختلال روانی یا کمبود عاطفه افراد نداشته، در درجه نخست اهمیت،

تحت تأثیر اقتضائات زیستی و روانی آنان و در درجه بعدی اهمیت، پرتنگ شدن موضوع عشق

توسط سلبریتی ها، بلاگرها، اینفلوئنسر ها و شاخ های مجازی در فضای مجازی است.

اقتضائات زیستی و روانی که از آن یاد شد، ناظر به بلوغ زیستی و عاطفی نوجوانان در سنین بلوغ است. نوجوانان و جوانان در سال‌های بلوغ‌شان، درگیر بلوغ عاطفی خویش نیز بوده، بعضاً عشق‌ورزی به چهره‌های مشهور از جنس مخالف‌شان در جامعه را پیشه خود می‌کنند. در این عشق (که می‌توان از آن با عنوان عشق تخیلی یاد کرد)، یک نوجوان و جوان، عاشق فردی از جنس مخالف خودش می‌شود. این فرد که غالباً از افراد مشهور جامعه (نظیر هنرمندان، بازیگران، خواننده‌ها، ورزشکاران سلبریتی‌ها و مانند آن‌ها) هستند، در غالب موارد در دسترس فرد هم نبوده، ممکن است آن طرف کره زمین به سر برسد، اما نوجوان و جوانی که در تلاطم عاطفی خویش به سر می‌برد، ممکن است به سادگی با دل بستن به فرد مورد نظر، برای مدت زیادی عواطف و احساسات خویش را به پای وی بریزد.

یاسمین در گزارش خودش بیان می‌کند، نه تنها او، بلکه همه دوستانش نسبت به سلبریتی‌ها و بازیگران علاقه عاطفی (کراش) دارند و اصولاً تفریح آن‌ها کراش زدن روی این دست از افراد است و دایم صفحه آن‌ها را مرور کرده، به فرض با قرار گرفتن وی در کنار یک زن دیگر (مانند میکل مورونه) و یا ازدواج وی (نظیر سامر هالدر)، صفحه اینستاگرامی آن زن را پرازناسزا و فحش می‌کنند و یا با شوخی فرد مورد نظر (نظیر ادعای میکل مورونه دال بر این که گگی است)، نیمی از دختران طرفدار چیزی شبیه سخته کردن را تجربه می‌کنند!

مهناز ۱۹ ساله، از عشق تخیلی خویش که ترکیبی از نیاز به الگو در او و نیاز جنسی وی را تشکیل می‌داد، به شرح زیر یاد کرده است:

«- خوب می‌شه بگی اوایل چه جور پیج‌هایی رو در اینستاگرام دنبال می‌کردی و الآن چه جور پیج‌هایی رو دنبال می‌کنی؟

من اون موقع‌ها طرفدار پر و پاقرص تیم ملی والیبال بودم و روی یکی از والیبالیست‌های تیم ملی هم کراش داشتم (می‌خندد) به خاطر همین هم کلاً پیج والیبالیست‌ها و فن پیج‌هاشون و این جور چیزها رو فالو می‌کردم، ولی خب کم‌کم بزرگ‌تر که شدم، اون دوره هم گذشت و دیگه کلاً از این وادی‌ها خارج شدم و بعد از اون هم تا الآن حالا علاوه بر پیج دوستانم، پیج‌های شعر و ادبیات و

۱ - اگر چه عشق تخیلی افراد (خاصه دختران) پس از گذر سال‌های اولیه بلوغ کم رنگ می‌گردد، اما عشق ورزیدن به افرادی مانند میکل مورونه (قهرمان فیلم هرزه‌نگار ۳۶۵ روز)، می‌تواند کاربران را به سمت اخذ ارزش‌های محبوب نیز سوق دهد.

جمع‌بندی مصاحبه‌های انجام شده درباره بررسی اثرات روانی کاربری از اینستاگرام / ۱۹۵

روان‌شناسی، پیچ‌های مربوط به حقوق زنان، یک سری پیچ‌های هنری و پیچ‌های رقص و یوگا رو فالو می‌کنم.

- این که گفتمی دیگه از این وادی‌ها خارج شدی، منظورت کراش زدن روی هنرمندا و سلبریتی‌ها بود؟

آره خب، اون موقع به اقتضای سن بلوغ و این جور چیزها من و خیلی از دوستانم روی یه آدم معروف مثل ورزشکارها یا هنرمندا کراش داشتیم و توی اینستاگرام هم فن پیچ‌هاشون رو فالو می‌کردیم و کلی درگیر و دار این بود که ببینیم چه خبرها و حاشیه‌هایی درباره‌شون وجود داره و خب مقتضی سن ما بود و بعد از یکی، دو سال دیگه، همه‌مون از این دوران گذر کردیم و الآن هم که یادش می‌افتم، فقط به خود اون موقع مون می‌خندیم و واقعاً مایه خنده هست برامون».

کاهش سن عاشق شدن، کم شدن شدید شناخت هم‌جنس‌گرایی در اذهان نسل جدید و کم رنگ شدن شدید عواطف مطرح در عشق‌های شورانگیز و جسمانی‌تر دیده شدن عشق، از جمله تحول‌هایی است که فضای مجازی در دامن زدن به آن‌ها به شدت ذی‌نقش بوده است.

امیرمهدی ۲۰ ساله، در مصاحبه خویش از کاهش شدید احساس عشق، به شرح زیر یاد کرده است:

«من خودم به شخصه کسایی رو دیدم که سن‌شون خیلی کمه، ولی بازدیدشون از پست‌های عاشقی و دوستی خیلی زیاده، البته این رو توی بچه‌های فامیل دیدم، منم کنجکاو شدم، چون پیجش رو داشتم، ازش پرسیدم، تو که این پست‌های عاشقانه رو لایک می‌کنی و هی استوری می‌ذاری، سر در میاری از این عشق و عاشقی که بهم گفت، من خودم رل دارم و سنش ۱۱ سالشه و منم که این رو دیدم گفتم چه قدر تغییرات سریع رخ می‌ده و فقط ده، یازده سال تفاوت سنی داریم، اونا از ما جلو زدن واقعاً (می‌خندد)».

کاهش سن اخیر عمدتاً به این دلیل است که کودکان کاربر کارتونها و پویانمایی‌های غربی، همواره در کنار الگوهای مورد علاقه‌شان (باربی، برتز، آنا، بن‌تن، اسپایدرمن و مانند آن‌ها)، جنس مخالف را به عنوان سوژه‌ای ثابت، همواره در کنار آنان دیده است و همین امر بعداً در فیلم‌ها و سریال‌های غربی تکرار شده، در ادامه توسط سلبریتی‌ها، بلاگرها، شاخ‌های مجازی و نظایر آن‌ها، تداوم یافته و پررنگ‌تر شده است.

کاهش حساسیت به روابط هم‌جنس‌گرایانه تحت تأثیر فعالیت گروه‌هایی نظیر فمینیست‌ها، از دیگر تحولات عشق در جهان حاضر است. موضوع اخیر توسط فیلم‌ها و سریال‌های متعددی عادی‌سازی

شده و شاید کم‌تر فیلمی را در غرب بتوان یافت که یا به طرح هم‌جنس‌گرایی نپرداخته باشد و یا به عنوان یک واقعیت و با دیدی مثبت از آن یاد نکرده باشد.

مهناز ۱۹ ساله، در همین رابطه در مصاحبه خودش می‌گوید:

«می‌شه بگی اولین بار در چه سنی وارد رابطه شدی؟»

اولین بار شونزده سالگی.

– آیا اینستاگرام روی دیدگاهت درباره روابط چه با جنس مخالف و چه با جنس موافق اثرگذار

بوده؟

آره، کلاً اینستاگرام درباره دیدگاهم راجع به خیلی از مسایل اثرگذار بوده که یکیش همین مسأله هست. درباره ارتباط با جنس مخالف که خب فکر می‌کنم نباید بهش به عنوان یه مسأله عجیب و غریب نگاه بشه و این که خب ما همه آدمیم و نیاز داریم که گاهی یه رابطه عاطفی رو با یک شخصی شکل بدیم و همین دوست داشتن و دوست داشته شدن رو تجربه کنیم و به نظرم خیلی هم چیز قشنگیه، اگر که رابطه سالمی باشه و دو طرف به هم آسیب و آزاری نرسونن یا از هم سوءاستفاده نکنن. بعد به طور کلی هم دیدگاهم مثبت و فکر می‌کنم، هر انسان سالمی به رابطه عاطفی و به مهر ورزیدن و عاشق بودن نیاز داره. حالا یا رابطه‌ای که شکل می‌دی پایدار می‌مونه یا این که به هر دلیلی نمی‌تونه ادامه پیدا بکنه و این ادامه پیدا نکردنش هم از نظر من مشکلی نداره. در مورد هم‌جنس‌گرایی هم آره، من بخش زیادی از دیدگاهم رو از اینستاگرام کسب کردم و نگاه منفی‌ای هم بهش ندارم و از نظرم گرایش آدم‌ها می‌تونه به هم‌جنس خودشون باشه و این از نظر من اختلال یا مشکل نیست. این محدودیت‌هایی هم که توی کشور ما درباره هم‌جنس‌گرایی وجود داره، واقعاً به نظرم غیرانسانیه و ناشی از دیدگاه عقب‌مونده قانون‌گذارهاست که هنوز طرز فکرشون مثل دویست سال پیشه».

شروع سریع عشق از سویی و اضمحلال و از بین رفتن سریع‌تر آن، مقوله مهم دیگری است که در عشق‌های موجود در فضای مجازی قابل طرح است.

ترانه ۱۵ ساله، در مصاحبه خود، از بازیچه شدن عشق در نزد جمع قابل توجهی از کاربران فضای مجازی به قرار زیر یاد کرده است:

«اون نفراتی که با هم رابطه‌ی عاشقانه دارن چه محتوایی از خودشون داخل اینستاگرام منتشر

می‌کنن؟

مثلاً دست همدیگه رو می‌گیرن استوری می‌کنن. برای هم استوری می‌گذارن و قربون صدقه‌ی

هم می‌رن.

- رابطه‌هاشون هم طولانیه؟

دو ماه نمی‌کشه. زیر دو ماهه دیگه.

- چه طوری می‌شه که بهم ابراز علاقه می‌کنن و بعد رابطه‌شون هم خیلی سریع تموم می‌شه؟
از یه نفر دیگه خوش شون میاد مثلاً. کلاً همه این طوری رل (رابطه) می‌زنن، مثلاً واقعاً عاشق هم نیستن که، حوصله‌شون سر می‌ره رل می‌زنن. بعد که سرگرم می‌شن و بازی‌شون تموم می‌شه و می‌بینن دیگه از طرف زده شدن، کات می‌کنن می‌رن با یکی دیگه.

- بعد از تموم شدن رابطه‌شون ابراز ناراحتی هم می‌کنن؟

آره استوری می‌گذارن، آره من خیلی ناراحت شدم. بعد از این متنای دپ (غمگین) و اینا می‌گذارن که فقط مثلاً جلب توجه کنن. در صورتی که اصن براشون مهم نیست.

- خودشون هم می‌دونن که عشق‌های مجازی خیلی زود تموم می‌شن؟

می‌دونن، ولی چون خودشونم حوصله‌شون سر رفته، قبول می‌کنن».

تحول دیگری که در مقوله عشق ملاحظه می‌گردد، مقوله کراش زدن روی جنس مخالف است. به این معنا که فضای مجازی به دلیل طرح انبوهی از سلبریتی‌ها، بلاگرها، شاخ‌های مجازی و اینفلوئنسرها، در عمل نوجوان یا جوان کاربر فضای مجازی را با سناریوهای متعددی مواجه می‌سازد، از سوی دیگر افراد اخیر با برقراری روابطی کوتاه مدت با جنس مخالف‌شان، در عمل الگویی از عشق ورزیدن‌های مقطعی را به مخاطبان‌شان انتقال می‌دهند که آن‌ها نیز غالباً به تبعیت از خط‌مشی اخیر، کراش زدن‌های کوتاه مدت را روی این و آن، به جای عشق، در دستور کار خود قرار می‌دهند. یاسمین ۱۷ ساله، در مصاحبه خودش از کراش زدن‌های متعدد خود و دوستانش روی افرادی مانند تیموتی شالامی (که از ظاهری تقریباً زنانه برخوردار است) و کریس ایوانز (که فردی قوی هیکل و با اندامی عضلانی است)، به شرح زیر یاد کرده است:

«- خودت روی کی کراش داری یاسمین؟

یه جمله هست که می‌گه I have crushes all over the world که یعنی من جای جای این زمین کراش دارم، این دقیقاً شرح حال منه، مثلاً یهو یه فیلم می‌بینم روی تیموتی شالامی کراش می‌زنم، ماه بعد از یه فیلم از کریس ایوانز می‌بینم، روی اون کراش می‌زنم، مدت‌ها در مورد اون خیال‌پردازی می‌کنم و این چرخه تا ابد ادامه دارد... برای همه‌شونم می‌رم پیج‌های اینستا یا توییترشون رو می‌بینم، همیشه هشتک اسم‌شون رو سرچ می‌کنم (می‌خندد)....



- راستی یاسمین جان دوستانت هم دنبال هشتگ اسم یک بازیگر توی اینستاگرام می‌رن؟
آره بابا، همه مون می‌ریم.

- خوب بعد این همه چک کردن به این بازیگرها و سلبریتی‌ها علاقه مند نمی‌شین؟
چیزه خب، چرا اتفاقاً (خجالت می‌کشد).

- راحت باش عزیزم این حرف‌ها بین خودمون می‌مونه، اسم واقعیت هم نمی‌نویسم، اسم مستعار می‌نویسم.

خب این اتفاق خیلی پیش میاد دیگه، بعضی بازیگرها این قدر خوشگل و جذاب و همه چی تموم هستن که آدم نمی‌تونه کراش نزنه.

- مثال می‌زنی؟

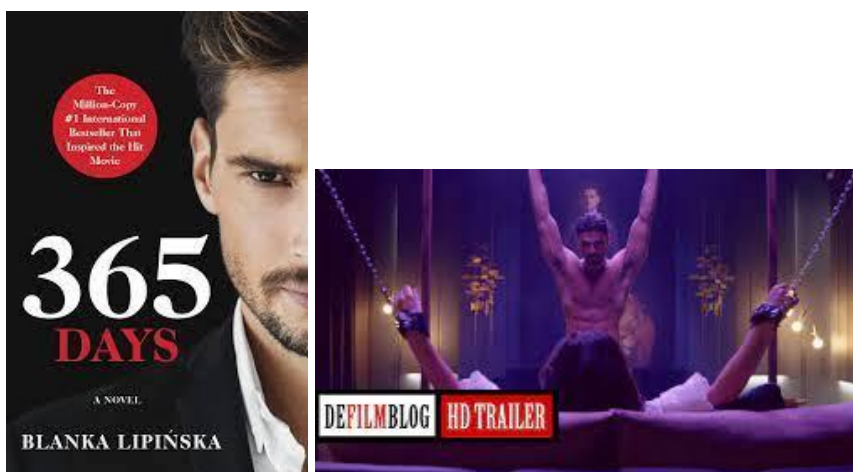
جمع‌بندی مصاحبه‌های انجام شده درباره بررسی اثرات روانی کاربری از اینستاگرام / ۱۹۹

خب ببین مثلاً تیموتی شالامی، یکی از دوستای من به شدت و خیلی زیاد عاشقشه، همه‌اش می‌ره عکساش رو توی فرش قرمزا و مراسمای مت‌گالا نگاه می‌کنه، تیموتی شالامی هم به تیپ خاصی داره، اینم هی بیس چار ساعته قربون صدقه اون می‌ره یا مثلاً یکی از دوستای دیگه‌ام روی ایان سامرهالدر که توی سریال خون آشاما بوده کراشه، اون قدرم به زنش فحش می‌ده، می‌گه حیف این که رفته زنیکه به اون بی‌ریختی رو گرفته.



یا یکی از جدیدترین کراشای عالم، حضرت میکله مورونجهه (می‌خندد)، آقا این قبل اون فیلم کوفتی ۳۶۵ روز، اصن فقط چند کا فالور داشت، الآن فالوراش میلیونی شده، نصف بیش‌ترشم ایرانیان، خود من و دوستانم وقتی فهمیدیم دوتا بچه داره، پیششمامون ریخت یعنی، خدایی طرف خیییلی خیلی به شدت جیگره، اصن جذاب، مردونه، خوش قد و بالا که نگووو، من و دوستانم توی اکیپ‌مون همه‌مون دوشش داریم، ولی یک از دوستانم خیلی بیش‌تر از ما دوشش داره، چند وقت پیشا به عکس با یه پسره گذاشته بود، بعد فکر کنم نوشته بود: «همه چی دروغ بود یا همچین چیزی» که یعنی مثلاً من گی هستم، اما بعدش گفت شوخی کردم، با همین حرکت نصف دخترا سکنه زدن که خدان نکنه این گی باشه (می‌خندد) یا مثلاً چند وقت پیشا عکسش با یه مدل رو منتشر کرده بودن، بعد فک کنم طرف‌دارای عظیمش ریخته بودن توی پیج دختره که اگه با این رل بزنی خودت رو مرده فرض کن (می‌خندد)».

۱ - نکته‌ای که در بیانات یاسمین ۱۷ ساله هست، کراش زدن روی فردی با ظواهر ظریف زنانه و فردی قوی هیكل و عضلانی هست. مطالعات علمی نشان می‌دهند، زنان در هنگام رها شدن تخمک‌شان، به مردانی با



نازنین زهرای ۱۹ ساله هم با تأکید روی مقوله کراش زدن (که از سویی در مواجهه با انبوه سلبریتی‌های عرضه شده به نوجوانان و جوانان در فضای مجازی و از سوی دیگر الگوبرداری از روابط افراد مشهور در فضای مجازی محقق شده است)، در عمل از نازل شدن عشق شورانگیز و پذیرش روابط موازی در مقوله عشق در جهان حاضر، به قرار زیر یاد کرده است:

«... خب کراش می‌زنید بزنید، ولی ازدواج خیلی بحثش فرق داره.

- از این لحاظ می‌گی که مسوولیت می‌افته گردنت و متعهد می‌شی؟

آره خب، تو وقتی با یکی رلی، زیاد بره تو مخت یه رفتارش، نهایتش اینه که باهاش کات می‌کنی، بدون این که هیچ کس بفهمه، ولی وقتی ازدواج می‌کنی، هر مشکلی که پیش میاد رو باید حل کنی، حل نشه، خانواده‌ها میان وسط و اووه کلی دردسر داره، تازه خرج‌های زندگی بماند. من موندم مغز خر خوردن تو سن کم خودشون رو درگیر همچنین چیزایی می‌کنن.

- یعنی معیارهاست برای این که کراش بزنی رو آدم‌ها خیلی فرق داره با معیارهاست برای ازدواج؟ آره.

- می‌شه توضیح بدی؟

اندام عضلانی تمایل داشته و در سایر موارد، مایل به مردانی با ظرافت‌های زنانه هستند که انبوه سلبریتی‌های مطرح در فضای مجازی، امکان اخیر را برای امثال یاسمین فراهم آورده اند.

جمع‌بندی مصاحبه‌های انجام شده درباره بررسی اثرات روانی کاربری از اینستاگرام / ۲۰۱

خب کراش کراشه، تو صرفاً از یکی خوشت میاد و دوست داری باهاش رل بزنی، دیگه به این که اون شوهر خوبی هم می‌شه یا نه و چیزایی که برا ازدواج مهمه، دقت نمی‌کنی، مثلاً این که تحصیلات طرف چیه؟ کراش آینده داره؟ خونواده‌اش چه جوری ان؟ طرف فقط جذاب باشه برات اوکیه.

- منظورت از جذابیت، جذابیت ظاهریه؟

آره مثلاً یکی خوشگله، قشنگ می‌خنده، خوش هیكله، روش کراش می‌زنی بعد باهاش می‌ری تو رابطه، نه که زن طرف بشی، دوستانم کراش می‌زنن، می‌رن زن طرف می‌شن، خب معلومه بعد چند وقت که آنکراش کردن، پشیمون می‌شن.

- منظورت اینه که وقتی رو یکی کراش می‌زنید، بعد چند وقت دیگه، ازش خوشتون نمیاد؟ بستگی به طرف داره، بیش‌تر وقتا طرف عادی می‌شه برای من.

- و این که گفتی بعضی‌ها سریع فاز ازدواج برمی‌دارن، ولی بعضیا فقط اهل دوستی هستن، تأثیر نوع محتوایی که تو اینستا دنبال می‌کنن رو این تفاوت دیدگاه تأثیری داره؟

شاید غیرمستقیم تأثیر داشته باشه، نمی‌دونم دقیق، ولی تفاوتی که بین مون هست، از این نظر اینه که من خیلی بیش‌تر تو فاز مستقل شدن و این که به تنهایی می‌تونم موفق بشم و نیاز ندارم دایم تو رابطه باشم و اینام، ولی اونا پستایی که می‌بینم لایک می‌کنن، این جوریه که عشق آموخت مرا جور دگر خندیدن و اینا و شاید لایک این پست‌ها باعث شده فکر کنن آماده ان برا این که دایم با یکی تو رابطه باشن... .

- دلیل خاصی داره که این قدر سریال‌های ترکیه‌ای رو دوست داری؟

بیش‌تر به خاطر بازیگرهای مورد علاقه‌ام می‌بینم، خیلی از بازیگرهای ترکیه‌ای خوشم میاد.

- به خاطر بازی خوب‌شون یا زیبایی‌شون؟

خب راستش بیش‌تر به خاطر جذابیت‌شونه، به نظرم مردای ترکیه‌ای خیلی جذاب ان، مثلاً سرکای توتونچو، ایلهان شن، بوراک اوزجیویت از بازیگرای زن هم هانده ارچل و بورجو اوزبرک رو خیلی دوست دارم.

۲۰۲ / چند مصاحبه با جوانان کاربر اینستاگرام درباره اثرهای روانی کاربری از اینستاگرام جلد ۵



- بعد این بازیگرها رو تو اینستا فالو می کنی؟

آره، الان مثلاً هانده ارچل و کرم بورسین رو فالو می کنم. بورجو اوزبرک و ایلهان شن رو هم فالو می کنم. هانده و کرم از وقتی که تو سریال سن چال کاپیمی (تو در قلبم را بزن) رو بازی

جمع‌بندی مصاحبه‌های انجام شده درباره بررسی اثرات روانی کاربری از اینستاگرام / ۲۰۳

می‌کردن، باهم بودن. از اون موقع فالووشون می‌کردم. حواشی شون رو هم دنبال می‌کردم. ایلهان و بورجو هم خیلی خوشگل و جذاب ان. دوتا شون خیلی بهم میان برا همین فالووشون می‌کنم.



سوسن ۱۶ ساله هم در مصاحبه خودش از بازیچه قرار گرفتن عشق در افشار قابل توجهی از نوجوانان و جوانان کاربر فضای مجازی به شرح زیر یاد کرده است:

«- کوئشنش باکس به جز سرگرمی و جلب توجه، کاربرد دیگه‌ای هم داره؟

اوووممم... بله. مثلاً به هوای جواب دادن به سوال می‌ره به طرف پی‌ام می‌ده، بعد شروع می‌کنه به صحبت کردن و اینا، بعد از چند وقت چت کردن و اینا با هم مثلاً رل می‌زنن.

- از بین دوستان خودت کسی رو دیدی که از طریق این کوئشنش باکس‌ها با کسی به قول خودت

رل زده باشه؟

آره.

- می‌شه لطفاً بیش‌تر توضیح بدی؟

عههه... مثلاً سوالش این جوریه بودش که مثلاً از چه چیزی از توی صورتم خوشت میاد؟ یه چیزی توی این مایه‌ها بود، بعد دیگه جواب داده بود و بعد رفته بود دایرکتش نوشته بود، دستت درد نکنه نظر لطفته. دیگه از فرداش شروع کرده بودن به صحبت کردن و اینا. تا مثلاً دو هفته، سه هفته گذشت و قرار بیرون گذاشتن با هم، فک کنم حدوداً کم‌تر از یک ماه با هم بودن و بعد کات کردن.

- علت این که دوستی شون رو تموم کردن رو می‌دونی؟

اخلاقاشون با هم نمی‌ساخت.

- بعد از این که دوستی شون به هم خورد دوست ناراحت نشد؟

حقیقتاً روابط امروزی این جوریه که فقط برای این که توی اینستاگرام یه چیزی نشون بدن باهم هستن.

- یعنی چی دقیقاً؟

مثلاً وقتی که دوست شده بودن با همدیگه، توی همین چند وقتی که با هم بودن، هر شب با همدیگه استوری می داشتن، بعد بیوهاشونم که ست بود، بعد خیلی با هم پست می داشتن.

- می شه لطفاً دقیقاً بگی چه استوری ها و پست هایی می گذاشتن؟

مثلاً از دست شون می داشتن، مثلاً این جوریه که دستاشون توی دست هم بود و اینا، مثلاً از خودشون بیرون می رفتن می داشتن، آره همینا، بعد پستاشون رو ست می داشتن.

- ست کردن بیو و پست یعنی چی؟

یعنی مثلاً یه عکسی که می گرفتن با هم، جفت شون با همدیگه اون رو پست می کردن.

- این ست کردن معنی خاصی داره؟

آره، مثلاً می خوان نشون بدن که خیلی هم رو دوست دارن.

- بیوشون چه طوری بود؟

فک کنم قلب بود با تاریخی که رل زده بودن....

- اون پسرهایی هم که باهاش وارد رابطه می شدن، عاشقش نمی شدن؟

نه خب اونا هم می دونستن که دیگه توی اینستا کسی این طوری نیست که بخواد طولانی با یه نفر بمونه، مثلاً این جوریه که رل می زنی و بعدم سریع کات می کنی».

گستره کراش زدن های چند هفته ای و یا یکی، دو ماهه، چنان زیاد است که برخی از مصاحبه شوندگان داشتن رابطه بلندمدت عاشقانه را امتیاز مهمی تلقی کرده، این دست از افراد را شایسته پز دادن در ارتباط با رابطه بلندمدت خودشان می دانند:

«- منظورت از این که رابطه پایدار یک موفقیت محسوب می شه چیه؟

بین، انگار این هم جزو مواردیه که آدم ها با اون می تونن به بقیه پز بدن و بگن که «آره ببینید من یه پارتنر خیلی خوب و یه تکیه گاه و عشق توی زندگیم دارم» و خب از اون جایی که رابطه ای که خوب پیش بره و بلند مدت باشه و وسط راه به مشکل نخوره، این روزها کمه، آدم ها اگر همچین رابطه ای داشته باشن، شروع می کنن به پز دادن یه جورایی....».

کودک آزاری دیجیتال

کودک آزاری شامل اعمال و رفتارهایی است که توسط افراد دیگر، نسبت به کودکان انجام گرفته، به صحت و سلامت عاطفی، روانی و جسمی آنان آسیب می‌رساند. به عبارت دیگر، هرگونه رفتار یا کوتاهی در انجام اعمالی که سلامت عاطفی، روانی و جسمی کودک را به مخاطره اندازد، کودک آزاری نامیده می‌شود. این آزارها از مواردی مانند آزار لفظی و عاطفی شروع شده، به مواردی مانند سوءاستفاده (و حتی سوءاستفاده جنسی) از کودک و وارد آوردن آسیب جسمی به کودک که حتی ممکن است به مرگ وی منجر شود، می‌انجامد.

دانشنامه ویکی‌پدیا درباره تعریف کودک آزاری می‌نویسد:

کودک آزاری عبارت است از هر گونه فعل یا ترک فعلی که باعث آزار روحی و جسمی و ایجاد آثار ماندگار در وجود یک کودک شود. برخی از این آثار می‌تواند مخفی باشد. ممانعت از حاضر شدن در کلاس درس، محروم کردن او از غذا، حبس در حمام یا زیرزمین نمونه‌هایی از کودک آزاری است. تنبیه بدنی و تجاوز جنسی به کودک هم از دیگر انواع کودک آزاری فیزیکی به شمار می‌رود.

بر اساس پیمان‌نامه حقوق کودک، هر فرد زیر ۱۸ سال کودک (یا نوجوان) محسوب می‌شود. ملاحظه قوانین برخی از کشورهای جهان در زمینه مقابله با کودک آزاری، دلالت بر برخورد قاطع قانون‌گذار با افراد کودک آزار دارد.

در آلمان کودک آزاری که بیش از ۲۵ سال سن داشته باشند، با نظر موافق کمیسیون پزشکی با استفاده از دارو عقیم می‌شود. در سوئد نیز قانون مشابهی وجود دارد. در فرانسه و اسپانیا نیز تمهیداتی برای اجرای مورد مشابه انجام گرفته‌است.

کودک آزاری در ایالات متحده آمریکا جرمی بسیار جدی محسوب می‌شود و دادگاه می‌تواند برای مجرم از احکام تعلیقی تا حبس ابد مجازات تعیین کند.

کودک آزاری در ادبیات روان‌شناختی به چهار گونه عاطفی (روانی)، بدنی، جنسی و غفلت و بی‌توجهی دسته‌بندی شده است. این موارد عبارتند از آزار روانی (عاطفی)، آزار جنسی، آزار جسمی و غفلت و بی‌توجهی (منطقی، ۱۳۹۹ الف).

همان‌گونه که از علل ذکر شده برمی‌آید، مقوله رسانه در مجموعه اخیر دیده نشده است. حال آن که بررسی‌های میدانی گروه پژوهش حکایت از آن دارد که برخی از کودکان و نوجوانان با

ورود به فضای مجازی و شبکه‌های اجتماعی، با تهدید و آزار کلامی و روانی دیگران مواجه می‌گردند.

پرنیان ۱۸ ساله، در مصاحبه خود دید نقاد خویش را به معرض نمایش می‌گذارد، وی پس از بیان برخی از فراز و فرودهای اینستا به مسایلی مانند از خودبیگانگی جمعی، سرخوردگی از بلاگرهای ریاکار، کاهش الگوبرداری از الگوهای داخلی، کشیده شدن درگیری‌ها به فضای مجازی، تبدیل اینستاگرام به ویرین زندگی، ترویج سبک زندگی لاکچری، خستگی ذهنی، اختلال در تمرکز و توجه اشاره کرده، مسأله کودک آزاری سایبری را مورد نقد قرار می‌دهد.

پرنیان با اشاره به موارد متعددی نظیر نبات و پناه، آرات، پانید و روشا، از اولیای آن‌ها به سبب آن که بدون رعایت حقوق کودک‌شان، از وی به مثابه یک ابزار برای بالا بردن فالورها و در نتیجه پول درآوردن از صفحه خودشان سود می‌برند، نقد به عمل می‌آورد.

به عنوان مثال، پرنیان با یاد کردن از سپیده ...، بیان می‌دارد، وی از ابتدا در تصاویر حاضر نمی‌شد و تأکید می‌کرد که صفحه وی جهت تبلیغ نیست، ولی در ادامه ضمن به نمایش نهادن یک زندگی لاکچری و در حسرت نهادن تعقیب کنندگانش، در عمل نشان می‌دهد که فرزندانش را برای گرفتن فیلم زیر فشار قرار می‌دهد که چه گونه رفتار کنند تا بر میزان فالورهای آنان افزوده شود.

پرنیان با یاد کردن از مادر پانید نیز به تکرار مباحث مشابهی پرداخته، بیان می‌دارد، در فیلم‌های پانید مشخص است که مادرش به پانید دیکته می‌کند که چه بگوید یا چه نگوید. در نمونه روشا نیز پرنیان از پوشاندن مایوی دو تکه به روشا یا پوشاندن تاپ بالای ناف و امثال آن، اظهار گله کرده، به شکل مشابهی پدر آرات را که به گونه‌ای فرزندش را زیر فشار قرار داده است که شکمش در ۵ سالگی سیکس پک شده است، مورد نقد قرار داده، از آنان به عنوان کودک آزارهای دیجیتالی یاد می‌کند، زیرا این افراد حقوق طبیعی فرزند خود را در نظر نگرفته و تنها به فکر استفاده ابزاری از فرزندشان بوده اند.

پرنیان با مثال آوردن از جی جی حدید که هنگام عکس برداشتن از وی، چهره نوزادش را پوشانده، از قوانین مدون موجود در این زمینه در غرب خبر داده، از ممنوعیت استفاده ابزاری از فرزند یاد می‌کند و کار اولیای کودک‌دانی نظیر نبات و پناه، پانید، روشا و آرات را که بهداشت روانی کودکان را تهدید می‌کند، زیر سوال می‌برد:

«افرادی که از بچه‌های کوچیک‌شون تو اینستا سوءاستفاده می‌کنند، یکی، دوتا نیستند.

- می‌شه بیش تر توضیح بدی؟

درباره؟

- همین سوءاستفاده کردن.

منظورم این که با بچه‌هاشون پول درمیارند مثل همین زن شاهرخ استخری یا آرات و روشا و پانید.

- چه جوری مخاطب رو جذب می‌کنند؟

با شیرین زبونی بچه‌ها. از حرف زدن بچه‌ها فیلم می‌گیرند و به اشتراک می‌گذارند.

مثلاً بچه به هندونه می‌گه هلدونه و اینا هم کلیش رو می‌گذارند و بقیه هم تو کامنت‌ها قربون

صدقه‌شون می‌رن که وای چه قدر تو بانمکی عزیزم و فدات بشم و از این جور قربون صدقه‌ها.

خب این بچه تا آخر عمرش که نمی‌تونه این قربون صدقه‌ها رو داشته باشه و بزرگ که بشه و

بفهمه که مثل قبل تو چشم نیست و همه فداش نمی‌شن، معلوم نیست چه بلایی سرش بیاد، مثل همین

پانید که من به شخصه دیدم.



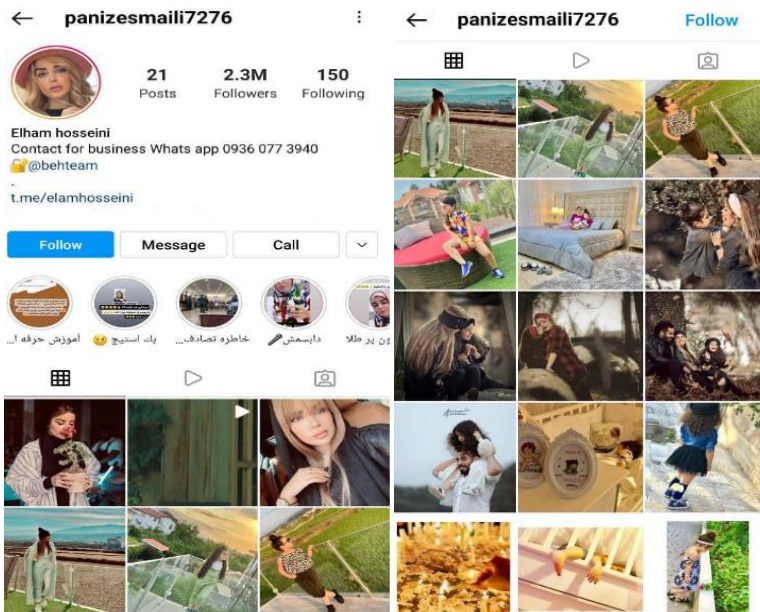
- مگه چه اتفاقی افتاد؟

مامان و بابای پانید از زمان ۳ سالگی اش براش پیج زدند و عکس‌ها و کلیپ‌هاش رو شیر می‌کردند

تا همین الان. اون زمان خب خیلی بانمک و گوگولی بود، ولی الان که دیگه ۷، ۸ سالش هست،

خب دیگه بانمک نیست و خیلی‌ها هم واکنش منفی نشون می‌دادند.

۲۰۸ / چند مصاحبه با جوانان کاربر اینستاگرام درباره اثرهای روانی کاربری از اینستاگرام جلد ۵



- چه واکنشی نشون می دادند؟

حرفاش عین قبلاً دیگه بامزه نبود و مامانش دیگه بهش خط می داد که چی رو بگو و چی رو نگو! حتی یک بار آخر ویدیوش من دیدم که آروم گفت: درست گفتم؟ خوب شد؟ یا قیافه اش تغییر کرده و دیگه بچه گونه نیست و عکس که می داشت، بعضی ها کامنت می داشتند که چرا قیافه اش این جوریه شده و چرا هیکلش این ریختی شده و اون قدر این کامنتا زیاد شده بود که مامانش کامنت ها رو بست یا سر کلیپ هاش همه می گفتند، چه قدر بی مزه است و از این جور حرف ها. خب بچه ای که تا اون سن به اون حجم از محبت بقیه عادت کرده و تو خیابون بهش توجه می کردند و یهو همه اینا ناپدید می شه، چه بلایی سرش میاد؟

- الان هنوز هم پست می ذاره؟

الآن که شهر یور به ترکیه مهاجرت کردند و مامانش هم کم و بیش از پانید عکس می ذاره و گرنه فقط عکس های خودش رو می ذاره. کم پول در نیاوردند از این بچه که...

- باباش چی؟

باباش که پولی نداشت و شغلش هم آزاد بود. کلاً هر چی گیرشون اومد از تبلیغات پست و استوری هاشون بود.

جمع‌بندی مصاحبه‌های انجام شده درباره بررسی اثرات روانی کاربری از اینستاگرام / ۲۰۹

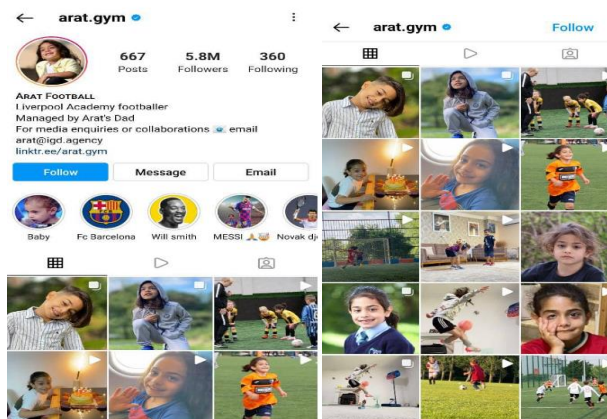


- آرات چی؟

آرات هم که یه پسر بچه ۸ ساله است و از ۵ ماهگش باباش باهاش ورزش کار می‌کرده، جوری که از ۵ سالگی سیکس پک داره.



اینم به نظرم ازش داره سوءاستفاده می‌شه، چرا بچه‌ای که باید بازی بکنه و بچگی بکنه از همون اول از این باشگاه به اون باشگاه بره؟ آرات در سن بچگی همه‌اش در حال تمرینه! من نمی‌دونم این بچه واقعاً خسته نمی‌شه؟ نه دوستی، نه تفریحی!



الآن ۲ ساله که رفته خارج از کشور و آموزش‌های لازم رو می‌بینه تا فوتبالیست بشه. اومدیم و دلش نخواست فوتبالیست بشه وقتی بزرگ شد! واقعاً باباش چه جوابی به این بچه می‌خواد بده؟ حق انتخاب رو به کل از این بچه گرفتند!

- این هم تبلیغ می‌کنه؟

آره بابا! ۵ میلیون و خرده‌ای فالور داشته باشه و تبلیغ نکنه؟

پس چه جوری پول مهاجرت رو جور کرده به نظرت؟

- روشا چه طور؟

روشا هم مثل پانیده!



همش در حال ساخت دابسمش و گرفتن عکس! بی‌خود که میلیونی فالور نمی‌گیره که!

- عکس‌هاشون چه جوریه؟

مثل مدلینگ هاست و اصلاً مدلینگ هم هستند!

- ژست‌هاشون؟

هم ژست و هم لباس‌هاشون.

- لباس‌هاشون چه جوریه؟

لباس‌های مد روز و برند می‌پوشند.

اصلاً اون لباس‌ها به درد بچه‌های اون سنی نمی‌خوره آخه.

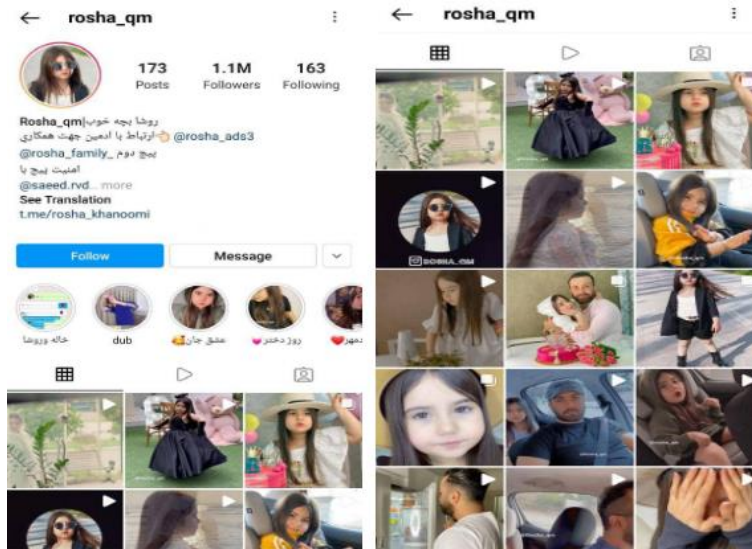
- نامناسبه؟

آخه مایو دو تیکه رو برای چی یه دختر بچه زیر ۷ سال باید بپوشه؟

یا تاپ‌های بالای ناف یا شلوارک‌های تاروی رون؟

جمع‌بندی مصاحبه‌های انجام شده درباره بررسی اثرات روانی کاربری از اینستاگرام / ۲۱۱

من کاری ندارم ولی خب کودک گراها خیلی دارند زیاد می‌شن و به نظرم واقعاً انتشار عکس‌های این جواری علاوه بر آسیبی که به خود بچه می‌زنه، سلامت روانی مخاطب رو هم خراب می‌کنه».



رؤیای ۲۲ ساله هم از کودک آزاری سایبری که توسط برخی از اولیا در فضای مجازی صورت می‌پذیرد یاد کرده و دست به نفی آن زده است:

«گفتی از بلاگرها خسته می‌شی، علتش چیه؟

خب راستش یه تعدادی واقعاً بلاگر نیستن.

– منظورت از واقعی نبودنشون چیه؟

خب بلاگر یعنی یکی که اطلاعات مفید راجع به یه موضوعی تولید کنه، ولی خب اکثراً فقط از زندگی روزمرشون می‌گذارن و اسم خودشون رو می‌گذارن بلاگر در صورتی که واقعاً نیستن. این که یکی هر روز با استفاده از بچه‌اش پول در بیاره بلاگری نیست که هر روز دیدن این روزمرگی‌ها بعد از یه مدتی خسته کننده می‌شه.



- روزمرگی‌ها شامل چیه؟

از صبح بیدار شدن و تو تخت صبح بخیر گفتن تا صبحونه خوردن و ناهار دادن به بچه‌ها و این‌ور اون‌ور رفتن و تمیزکاری خونه و این داستانا.

- گفتی از بچه‌شون پول در میان، می‌تونی چند نفر رو معرفی کنی؟

آره همین خواهر رها، اسمش نسیمه^۱ همه‌اش از دخترش استوری می‌ذاره.

سر بارداریش و به دنیا اومدن بچه‌اش و بعد از ده سال، دوباره یه عروسی خیلی خفن گرفتن، کلی فالور جمع کرد.

۱- نسیم خانم ۳۰ ساله‌ای است که یک دختر دارد و روزانه از روزمرگی خودش عکس و فیلم به اشتراک می‌گذارد.

جمع‌بندی مصاحبه‌های انجام شده درباره بررسی اثرات روانی کاربری از اینستاگرام / ۲۱۳



یا مامان پانیز اسماعیلی، اون که شدیداً از بچه‌اش سوءاستفاده کرد. هیچی نداشتنا، ولی حالا برو بین زندگی شون رو».



مواجهه با تعارض

با ورود کاربران در فضای مجازی، آنان در درجه نخست با حجم عظیمی از اطلاعات مواجه می‌گردند که این حجم انبوه، به نوعی به خستگی ذهنی آنان و در نتیجه کاهش منطق‌گرایی کاربران خواهد انجامید.

از سوی دیگر اطلاعات ارایه شده به فرد، واجد طیف گوناگونی از ایدئولوژی‌ها و سبک‌های پیشنهادی زندگی و اصولاً چگونه دیدن زندگی و هستی است که اطلاعات متعارض با فرهنگ فرد، به سادگی می‌توانند وی را دچار تعارض در اندیشه، احساسات و عواطف خودش کنند.

علاوه بر خستگی (و به نوعی بمباران) ذهنی کاربران در فضای مجازی و مواجهه کاربران با انواع ایدئولوژی‌ها که بعضاً با ایدئولوژی اولیه فرد در تعارض هستند، تبلیغات پیچیده غرب به راحتی ممکن است افراد را به سمت و سوی تعارض سوق دهند، به عنوان مثال، اگر چه کی‌پاپرها (نظیر گروه پسران بی‌تی‌اس و دختران بلک‌پینک) با رقص، آواز و فیلم‌هایی که خوانندگان وی در آن‌ها ایفای نقش دارند، مورد توجه مخاطبان خود قرار می‌گیرند و آنان با ملاحظه شعارهای زیبایی نظیر: خودت را دوست داشته باش، درس بخوان، کارهای نودوستانه انجام بده و مانند آن‌ها، احساس می‌کنند این گروه‌ها و خواننده‌هایش، راهنمایان مناسبی برای نسل جوان هستند، اما در ادامه با تبلیغات غیرمستقیم بی‌تی‌اس با هم جنس‌گرایی مواجه می‌گردند یا طرفداری آنان از کمپانی‌های امریکایی نظیر مک دونالد، کوکا و نظایر آن را می‌بینند یا شاهد حمایت آنان از اسرائیل می‌گردند، در این صورت با تعارض مواجه می‌گردند که اصولاً باید شعار خودت را دوست بدار گروه بی‌تی‌اس و دیگر کی‌پاپرها را بپذیرند یا خودکشی برخی از آن‌ها را بپذیرند؛ شعار بدون جنسیت بودن پوشش و عشق آن‌ها را قبول کنند یا الزام کمپانی بر نیمه برهنه بودن همیشگی دختران بلک‌پینک در اجراهایشان را قبول کنند.

مجموعه موارد پیش گفته، تعارض‌هایی را در برابر اذهان خسته کاربران اینستا مطرح می‌سازد که آنان به سادگی از آن‌ها بی‌نیافته، در تعارض پدید آمده آن باقی می‌مانند.

مروارید ۲۰ ساله، در مصاحبه خودش از انبوه اطلاعاتی که در اینستا وجود دارند و وی را به سمت و سوهای مختلف کشیده و با تعارض مواجه می‌کنند، یاد کرده است:

«- تاحالا شده اعتماد به نفس پایینی رو به دلیل ظاهرهت احساس کنی؟

تا دلت بخواد شده. بین من اعتماد به نفس بالایی ندارم، مثلاً الآن که دارم ویس می‌دم، به خاطر اینه که شما گفتی وگرنه همیشه چت کردن رو ترجیح می‌دم، چون صدام به نظرم زیاد قشنگ نیست.

یا اکثر وقتی که خودم رو تو آینه نگاه می‌کنم به خودم می‌گم که چه قدر دماغت زشته، ولی بعدش می‌گم همینه که هست، ایشالا پول دست میاد عمل می‌کنی، درست می‌شه.

- یعنی الآن فقط منتظر پولی؟

آره دقیقاً.

- اینستاگرام چه قدر روی این احساسات به خودت تأثیر داشته؟

نمی‌شه گفت هیچی، چون آدم روزانه کلی پست می‌بینه از دخترای خارجی و حتی ایرانی و با خودت می‌گی، طرف چه پوستی داره، چه خوشگله، چه زندگی و چه پولی داره و همه اینا، بارها شده که برای چند ساعت توی روز اعتماد به نفسم از حد معمول بیاد پایین‌تر، ولی از حق نگذریم من مطالب روان‌شناسی هم که علاقه دارم و دنبال می‌کنم، از اون طرف تأثیر مثبت هم روم گذاشته و تشویق شدم که بیش‌تر خودم رو دوست داشته باشم، در کل فضای اینستا جوریه که خیلی اوقات به تناقضی رو برای آدم ایجاد می‌کنه به بار خودت رو دوست داری به بار از خودت بدت میاد».

نازنین زهرای ۱۹ ساله، در مصاحبه خود بیان می‌دارد که وی از ۱۳ سالگی با خرید گوشی، وارد اینستا شده است. وی در برخورد با زن‌هایی که با هنجارشکنی، دست به تولید محتوای طنز در اینستا زده اند، با ستایش برخورد کرده، خاطرنشان می‌سازد اینستا و تویترا ما را با حقوق خودمان بیش‌تر آشنا کرده‌اند. نازنین زهرا در ادامه، از تأثیرپذیری خویش از فمینیست‌ها یاد کرده است و بیان می‌دارد که مواضع فمینیستی را پذیرفته است. مضاف بر این، نازنین زهرا با کاربری از بیوتی بلاگرهایی مانند امل، نبات، صدف بیوتی، شاهین و لنی (پسر ترنس)، بیان می‌دارد که تحت تأثیر بیانات آنان قرار گرفته، تحلیل‌های آنان را قبول دارد، به عنوان مثال، حرف‌های لنی (پسر ترنس) در مورد افراد ترنس را پذیرفته است، یا تحت تأثیر حرف‌های نبات بلاگر، که عمل لابی‌پلاستی را نفی می‌کند، قرار گرفته است.

نازنین زهرا بر مبنای مواضع اخذ شده از فمینیست‌ها و بلاگرهایی که حرف‌هایی مشابه فمینیست‌ها را می‌زنند، دست به نقد کتاب دانش خانواده آموزش و پرورش زده، بیان می‌دارد، آدم نباید به خاطر ازدواج اهداف خود را به عقب بیندازد، بلکه باید پس از رسیدن به اهدافش، اگر خواست ازدواج کند و در این میان تمایلات خود را با دوست پسرش ارضا کند.

نازنین زهرا پس از بیان گرایش‌های فمینیستی خود، در ادامه مصاحبه موضوعی را مطرح می‌سازد که با اندیشه‌های فمینیستی تعارض دارند. به عنوان مثال، نازنین زهرا برخلاف فمینیست‌ها که بیان می‌دارند، ما زیبایی را به کسی بدهکار نیستیم، گزارش می‌دهد که وی نه تنها هزینه‌های زیادی را در هر ماه صرف خرید وسایل آرایشی می‌کند، بلکه گاهی با کرم پودر می‌خوایده است و هیچ وقت نمی‌خواسته است که خودش را بدون آرایش در آینه ببیند و تأکید می‌کند که عمراً حاضر نیست با صورت بدون روح و بدون آرایش بیرون برود!

به همین ترتیب نازنین زهرا برخلاف فمینیست‌هایی که گاهی هم جنس‌گرایی را برای زنان تبلیغ می‌کنند و یا بیان می‌دارند، صرفاً برای ارضای نیازشان به مردها نزدیک شده، اما تحت سیطره آنان در نیایند، با پسری نرد عشق باخته است و پس از کناره‌گیری پسر از وی، دچار افسردگی شده است و ماه‌ها زندگی وی به همین سبب، مختل شده است.

البته نازنین زهرا درگیر مشکلات دیگری در فضای مجازی هم هست، مثلاً وی که در کنار محصولات فرهنگی آن سوی آب، حتی پیگیر حواشی بازیگران ترکیه‌ای هم هست، به سبب مواجهه با حجم عظیم اطلاعاتی که در عمل دریافت می‌کند، خستگی ذهنی خویش را گزارش می‌کند و خستگی ذهنی نازنین زهرا، در عمل عرصه مناسبی جهت پذیرش ساده‌تر انواع و اقسام ایدئولوژی‌هایی که در اینستا مطرح می‌گردند را برای وی فراهم می‌آورد.

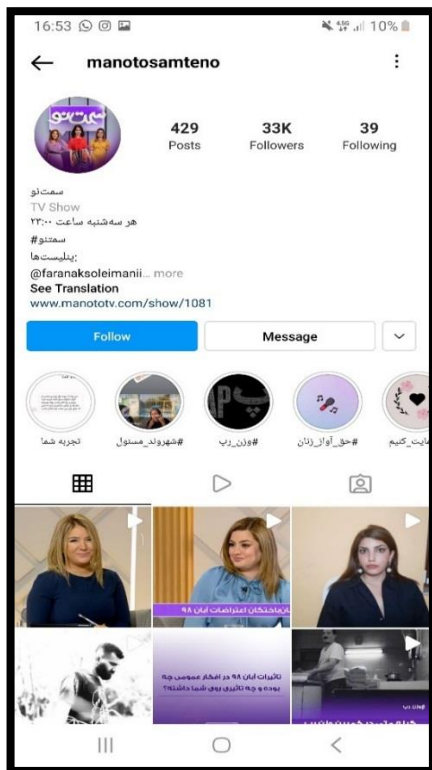
مهسای ۱۹ ساله هم در مصاحبه خویش بیان می‌دارد که در مواجهه با ایدئولوژی‌های رنگارنگ موجود در فضای مجازی، گاهی متوجه دوست داشتن خویش و گاهی متوجه تبدیل شدن خودش به یک عروسک می‌شود:

«... البته یک سری پیج‌ها هم هستند، دارن کمک می‌کنند به این مسأله که اینم بتونه به عنوان تفاوت چهره یا تفاوت اندام، پذیرفته بشه.

- می‌تونی مثالش رو بزنی؟

آره مثلاً پیج سمت نو یا مثلاً پیج رارا لایف استایل، خیلی سعی می‌کنند جا بندازن که سایزهای مختلف و شکل‌های مختلف بدنی برای خانم‌ها قابل پذیرشه یا مثلاً این که همه رو بخوایم توی یک دسته قرار بدیم اشتباهه. خب اینا می‌خوان فرهنگ‌سازی کنن این خوبه. از یک طرف هم مثلاً اکسپلور وقتی که تمام آدم‌های موفق و پولدار رو می‌خواد توی یک ماشین عالی و با ظاهر خیلی لاغر و سایز صفر و مثلاً موهای بلند و چشم‌های آبی نشون بده، خب خیلی تأثیر منفی داشته و همیشه برای من باعث شده که مقایسه کنم و حس بدی نسبت به خودم پیدا کنم. خب اینا هست.

جمع‌بندی مصاحبه‌های انجام شده درباره بررسی اثرات روانی کاربری از اینستاگرام / ۲۱۷



یا این که مثلاً میان لوازم آرایشی رو می‌خوان توی پیج‌های مختلف تبلیغ کنن و نوجوان‌ها رو مدل‌های خودشون قرار می‌دن و نگاه می‌کنم، می‌بینم وقتی که همسن و سال‌های من کسایی که تا چند وقت پیش می‌شناختم، الآن خودشون رو مدل می‌دونن و با آرایش خیلی زیاد، فقط مورد پذیرشن، ناخودآگاه روی منم یه تأثیراتی می‌ذاره، انگار که نکنه واقعاً سبک درست زندگی و خوشحال بودن و زیبا بودن همین‌ه که این‌ها دارن نشون می‌دن».

نگار ۲۰ ساله و رؤیای ۲۲ ساله، در مصاحبه‌های خودشان از تعارض‌های فرهنگی که با آن‌ها مواجه شده‌اند، یاد کرده، از تعارضی که برایشان پیش آمده، سخن می‌گویند، به این معنا که اگر چه فرهنگ بومی رؤیا و نگار مقتصد بودن و مصرف به اندازه و در عین حال عطف توجه به دیگران را پیشنهاد می‌کرده است، آنان در فضای مجازی با اوج تبلیغات ممکن در مورد دنیاگرایی مواجه شده و همین امر آنان را نسبت به خط‌مشی‌های فرهنگی پیشینیان دچار تردید و تعارض کرده است. به عنوان مثال، نگار در توصیف یکی از تجربیات خویش در ارتباط با اینستا، از دختر خاله خودش که طراح رقص است، یاد می‌کند که پس از گذاشتن کلیپ رقص خودش در عروسی‌اش، با دریافت برخی از اظهار نظرهای منفی، چنان افسرده شد که موهای خودش را از ته تراشیده است و روابط خودش را نیز با برخی از اعضای فامیل به حال تعلیق درآورده است.

تبعاتی نظیر آنچه دختر خاله نگار به آن گرفتار آمده است، تبعات عامی در جامعه ایران به شمار می‌رود، چرا که مردم یک جامعه شرقی نمی‌توانند رفتارهای مرسوم در غرب را بازتولید کرده، و انتظار داشته باشند که نظیر فرهنگ غرب با آنان برخورد شود.

رؤیای ۲۲ ساله هم در مصاحبه خود بیان می‌دارد:

«- این موضوع رو همیشه احساس می‌کنی؟

اکثر مواقع آره، ولی وقتی که نزدیک مناسبت‌ها می‌شیم، خیلی بیش‌تر.

- یعنی چی، بیش‌تر توضیح می‌دی؟

خب اینستا یه جورایی حکم همون آلبوم شخصی رو داره، ولی در ابعاد خیلی گسترده‌تر. مثلاً فرض کن عید می‌شه، شب یلدا، کریسمس، روز دختر نمی‌دونم هر مناسبت کوچیک و بزرگی، چه متناسب با فرهنگ ما باشه، چه نباشه، خودت هم بهتر می‌دونی اینا همه‌اش بهونه‌هایی‌ان واسه تولید محتوای بیش‌تر، بعد یهو می‌بینی همه کلی براش تدارک دیدن، مهمونی گرفتن یا آتلیه رفتن یا عکاس خبر کردن، لباس خریدن کلی عکس و کلیپ و هزینه و این داستانا، که خب شاید اگه اینستایی وجود نداشت، اصلاً این کار رو نمی‌کردن.

- فکر می‌کنی دلیلش چیه؟

خیلی مشخصه، واسه جذب فالور و خودنمایی و یه جورهایی بردن تو مسابقه کی از همه خوشبخت‌تره (باخنده).

مریم نیز با پیوستن به گروه کره‌ای بی‌تی‌اس که در آهنگ‌هایشان از مواردی مانند: امیدبخشی، احترام گذاشتن به خود، پذیرش خویش به همان شکلی که فرد هست، عشق به خود، دغدغه‌های شخصی و اجتماعی سخن می‌گویند، احساس می‌کند به فضای زیبا و جدیدی گام نهاده است، اما مسأله این است که گروه بی‌تی‌اس (و بسیاری از گروه‌های مشابه) واجد تبلیغات پیچیده‌ای هستند، به این معنا که این گروه در عین دادن شعارهای زیبایی نظیر عشق ورزیدن به خود، به شکل مبهمی از هم جنس‌گرایی دفاع کرده، به شکل آشکارتری به تبلیغ محصولات مک دونالد، کوکاکولا و نظایر آن‌ها می‌پردازند و حتی دست به دفاع از اسرائیل زده و یا برای سخنرانی به سازمان ملل و کاخ سفید دعوت می‌شوند.

مضاف بر خط‌مشی القایی پنهان گروه بی‌تی‌اس، از آنجا که کمپانی گروه و غالب اعضای گروه از دید الهی برخوردار نیستند، ممکن است به سادگی خودکشی کنند که مریم به خودکشی یکی از آن‌ها هم اشاره کرده است (و البته لیست خودکشی کی پاپ‌ها طولانی‌تر از این یک مورد هست). بنابراین اگر چه ممکن است مریم در آغاز جذب شعارهای اولیه گروه بی‌تی‌اس شده باشد، ولی خطر القائات ارزشی دیگر گروه بی‌تی‌اس، تهدیدی برای ارزش‌های بومی و فرهنگی وی خواهد بود.

ارضای هیجان‌جویی‌ها

هیجان‌خواهی^۱ خصوصیتی است که با نیاز فرد به احساس‌های متفاوت، تازه و پیچیده و نیز تجارب متفاوت، تازه و پیچیده و اشتیاق فرد برای پذیرش خطر جسمی و اجتماعی مربوط به این تجارب تعریف می‌گردد. آرنِت نیز به شکل مشابهی، افراد هیجان‌خواه را کسانی تعریف می‌کند که تمایل به تازگی و تجارب زیاد دارند.

1- Sensation seeking

2- Arnett, J.

طبق نظر اخیر، هیجان‌خواهی صفتی است که بر اساس نیاز به هیجانات و تجارب گوناگون جدید پیچیده و تمایل به مخاطرات فیزیکی و اجتماعی به منظور دست‌یابی به چنین تجاربی تعریف شده است.

هیجان‌خواهی بر اساس توانایی برانگیختن قرار دارد. فردی که زیاد هیجان‌خواه است، تحریک مغزی مداوم را ترجیح می‌دهد، از کارهای یک‌نواخت خسته می‌شود و همواره به دنبال آن است که از طریق تجربه‌های مهیج، انگیزتگی خود را بیشتر کند. فردی که هیجان‌خواه نیست، تحریک مغزی کم‌تری را ترجیح می‌دهد و کارهای یک‌نواخت را نسبتاً خوب تحمل می‌کند.

هیجان‌خواهی با توانایی برانگیختن فرد مرتبط است. فردی که زیاد هیجان‌خواه است، تحریک مغزی مداوم را ترجیح می‌دهد، از کارهای یک‌نواخت خسته می‌شود و همواره به دنبال آن است که از طریق تجربه‌های مهیج، انگیزتگی خود را بیش‌تر کند. فردی که هیجان‌خواه نیست، تحریک مغزی کم‌تری را ترجیح می‌دهد و کارهای یک‌نواخت را نسبتاً خوب تحمل می‌کند.

هیجان و هیجان‌خواهی واقعی غیرقابل انکار در وجود هر انسانی محسوب می‌شود و مربوط به دوره خاصی از زندگی نیست، اما در دوره نوجوانی و جوانی شکل جدی‌تری به خود می‌گیرد. استینبرگ و همکاران، خاطرنشان می‌سازند، هیجان‌خواهی بین ۱۵-۱۰ سالگی افراد افزایش می‌یابد و سپس با بالا رفتن سن آنان، بعد از ۲۴ سالگی کاستی می‌یابد.

زاکرمین دریافت، در حالی که برخی از افراد زیاد هیجان‌خواه از فعالیت‌هایی چون کوهنوردی، پرواز با هواپیمای بی‌موتور، مسابقات اتومبیل‌رانی، اسکی و غواصی لذت می‌برند، افراد کم هیجان-خواه عموماً از آن لذت نمی‌برند. برخی از افراد زیاد هیجان‌خواه تجربه‌های متنوع را به تجربه‌های خطرناک ترجیح می‌دهند. همچنین معلوم شده است که افراد زیاد هیجان‌خواه بیش‌تر از افراد کم هیجان‌خواه از داروهای غیرمجاز استفاده می‌کنند. افراد هیجان‌خواه از تجارب جدید استقبال می‌کنند و آداب و رسوم مرسوم در جامعه، آنان را چندان محدود نمی‌کند. اگر این افراد پی ببرند که برنامه‌ی جالبی وجود دارد، چندان ابایی از شکستن قرار قبلی ندارند.

زاکرمین اظهار می‌دارد، در گروه دوستان بزه‌کار، انگیزه هیجان‌خواهی می‌تواند در قالب رفتارهایی چون مصرف موادمخدر و قانون‌شکنی بروز کند، در مقابل در گروه رسمی‌تر، انگیزه هیجان‌خواهی می‌تواند در قالب رفتارهایی چون ورزش‌های خطرناک یا حتی هنر ابراز شود. افراد هیجان‌خواه به دنبال موسیقی می‌گردند که جدید و متفاوت باشد و از شعر و شوخی و لطیفه لذت می‌برند (منطقی، ۱۳۹۵).

وجود افرادی که خواهان پاسخ به هیجان‌جویی معمولشان هستند، جوامع مختلف را بر آن می‌دارد که دست به برنامه‌ریزی‌های لازم در جهت ارضای هیجان‌جویی شهروندانشان بزنند.

در کشورهای غربی عرصه‌هایی چون جشن آرد، جشن رنگ پاشی به دیگران، جشن (پرتاب) گوجه فرنگی (به یکدیگر)، مسابقات رالی در بیابان و حتی روی دریاچه‌های یخ زده، مسابقات گاو‌بازی، صخره‌نوردی، مسابقات موتور و دوچرخه سواری در کوه، مسابقات هنری در شرایط خاص (مثلاً نقاشی در شرایط دشوار) و مانند آن، فراهم است تا افراد هیجان‌جو، عرصه‌های مورد قبولی برای تحقق هیجان‌جویی خویش داشته باشند. اما در ایران غالباً به این مسأله پر اهمیت با دیده منفی نگریسته شده است و مسابقه‌ها و برنامه‌های هیجان‌جویانه موجود در سطح جامعه نیز از محدودیت برخوردارند. از این رو به نظر می‌رسد، در سطح کلان کشور، برای پاسخ‌گویی به نیاز طبیعی برخی از افراد و خاصه برای افراد هیجان‌خواه، عرصه‌های طبیعی هیجان‌خواهی تنگ بوده، توجه لازم به آن معطوف نشده است. بنابراین در شرایط اخیر انتظار می‌رود، افراد هیجان‌طلب به مسیرهای انحرافی مانند: اعتیاد به مواد مخدر، الکل، اکستازی، اعتیاد به اینترنت (وب گردی، چت‌روم‌ها، سایت‌های نامناسب)، ماهواره و روابط عاشقانه (به مثابه ارزان‌ترین عرصه‌هایی که برای جوانان فراهم است)، روی آورند (منطقی، ۱۳۷۷).

بالطبع با توجه به آنچه از آن یاد شد، در صورت عدم پرداختن به مسأله هیجان‌خواهی افراد، بسیاری از آنان ممکن است، با توسل به اشکال انحرافی، در صدد ترضیه خاطر خویش بر آیند. احسان در مصاحبه خویش ضمن تأکید بر برخی از کاربری‌های اینستا، بیان می‌دارد که به طور عمده کاربری وی و دوستانش از اینستا، یافتن صفحات طنز و صفحاتی که می‌توان آن‌ها را مورد تمسخر قرار داد و به آن‌ها خندید، هست.

احسان از ویدیوهای افرادی مانند بهادر وحشی که به بیان خودش تعادل روانی ندارد یا فرد دیگری که کارش خوردن برگ و علف و لیسیدن سنگ‌ها است و یا پسر ۱۴ ساله‌ای که پست‌های عاشقانه می‌گذارد و همین‌طور تصاویر افرادی که در صفحه پسرهای مدل ایرانی بارگذاری شده‌اند، به عنوان محتوای سمی یاد می‌کند که گاه وی و دوستانش ۲، ۳ ساعت در روز وقت خودشان را صرف دیدن آن‌ها و خندیدن و مسخره کردن آنان می‌کنند.

رفتار اخیر احسان و دوستانش به میزان زیادی نشأت گرفته از نداشتن سواد رسانه از سویی و عدم پاسخ به هیجان‌جویی نوجوانان در جامعه است که آن‌ها نیز در جست‌وجوی ارضای هیجانی خویش با روش‌های ابداعی خودشان در صدد رفع نیاز هیجان‌جویی خودشان برآمده‌اند:

«- خوب این بهادر وحشی چه تعداد دنبال کننده داره؟

زیاد، مردم فقط دنبال این مسخره بازیان، باور کن (می خندد).

- خوب شما چرا فالوش می کنی؟

چون مردم از آدمایی که تعادل روانی ندارند خوش شون میاد.

- نه منظورم این هست که شما هم گفتی که دنبالش می کنی، چرا؟

آهان، نه بابا مردم خنگن. من (فکر می کند)، واقعاً نمی دونم چرا فالوش می کنم (می خندد).

- خوب بگذار یک سوال دیگه درباره اش بپرسم، جذابیت این فرد برای شما چی هست؟

شاید چون مسخره هست و آدم باهاش می خنده، جذابه. نمی دونم، مثلاً توی کفش شیر می ریزه

و می خوره (می خندد).

- خوب یعنی نمی شه آدم با موضوعات سالم تفریح کنه و جذابیت داشته باشه؟

آخه این که آسیبی به من نمی زنه، من سرسری پست هاش رو تماشا می کنم و بعدم رد می شم،

بی خیال بابا.

- چرا به شما آسیبی نمی زنه؟

من واسه خندیدن و اینا دنبالش می کنم، زیاد جدیش نمی گیرم، ولی خب بعضی آدمها واقعاً طرفدار

پروپاقرصش هستن، گاهی کامنت هایی براش می ذارن که ما تو رو دوست داریم و فلان و فلان، ولی

من فقط پست هاش رو نگاه می کنم، وقتی حوصله ام سر می ره.

- می تونی بگی دقیقاً کدوم کارش باحال هست که می گی، مثال می زنی؟

بین همین که مثلاً آناناس رو می کوبه توی سرش، (می خندد) کلی باحال و خنده داره دیگه،

خیلی مسخره هست، کاملاً قبول دارم، ولی باحاله دیگه.

- به نظرت این آدمها چه تأثیری ممکنه روی بقیه بگذارن؟

والا بقیه رو هم مثل خودشون می کنن.

- با این که چنین فکری می کنی، همچنان دنبالش می کنی؟

آره بابا، برای من که چیزی پیش نیاد، هرازگاهی نگاه می کنم پست هاش رو بعدم می خندم،

سرگرمی معمولی، اونم نه خیلی زیاد. من زیاد زمانم رو روی پیجش تلف نمی کنم، این که تو بشینی

پای پست هاش و بعدم حالا زیرش کامنت فحش و اینا بذاری، اون وقت خیلی دیگه بی شعوریه، البته

بیخشیدا، ولی خب راست می گم دیگه.

- پس چیزی که به نظرت درست نیست، کامنت های فحش هست؟

آره، واقعاً بی شعوریه، اصلاً حالا که چی... اوف!

- آیا از کامنت‌های فحشش، فحش هم یاد گرفتی؟

(می‌خندد) بیش ترش رو بلد بودم البته، ولی آره جدید هم چندتا دونه یاد گرفتم.

- درباره‌ی فحش‌ها می‌تونی به من بگی؟

فکر نکنم، آخه خیلی بی‌ادبین.

- خوب در مورد پیج خدا دوست بگو.

بیخشیدا ولی اون که دیگه یکی از گاوترین‌ها هست (می‌خندد).

- چرا؟

اونم مثل بهادره، آه اصلاً نمی‌دونم چرا باید در مورد این چیزا حرف بزنینم.

- مصاحبه اذیت می‌کنه؟

نه، فقط حس می‌کنم درباره‌ی این آدم‌ا حرف زدن وقت تلف کردن محضه. این آدم توی پیجش

تظاهر می‌کنه دوست‌دار طبیعت خداست (می‌خندد).

- یعنی چی کار می‌کنه؟

مسخره بازی، می‌ره توی ویدیوهاش علف می‌خوره (می‌خندد).

- منظورت از علف چیه؟

علف، منظورم علفه دیگه. بذار (فکر می‌کند)، منظورم درخته، برگ درخت و ایناست. گاهی

سنگ‌ها رو لیس می‌زنه و گاهی هم خاک می‌خوره، بابا بیخشیدا، ولی واقعاً طرف گاوه، یه گاوه به

تمام معناست.

- خوب چرا هم‌چنین کاری می‌کنه؟

برای جذب فالور و پول.

- این فرد چندتا دنبال‌کننده داره؟

اینم زیاده دنبال‌کننده‌هاش.

- چه جور پول می‌گیره؟

با تبلیغ توی پیجش، مثل بقیه آدم‌ا که توی اینستاگرام با تبلیغ درآمد دارن.

- چرا این فرد رو دنبال می‌کنی؟

چون به نظرم سرگرم‌کننده هست و خنده داره، آدم با این کار نمی‌فهمه وقتش چه جوری

می‌گذره.

گاهی هم با یکی از دوستانم می‌شینیم پیجش رو نگاه می‌کنیم و همین جور می‌خندیم، باحاله دیگه، یه مدل سرگرمیه. می‌شینیم دونه دونه پست‌هاش رو تحلیل می‌کنیم (می‌خندد)، کامنت‌های زیرش رو می‌خونیم و بعدم می‌خندیم. ببین، بین آخه طرف میاد زیر پست‌هاشون همچین کامنت می‌ذاره که تو به عقل شک می‌کنی، بی خیال بابا (می‌خندد).

- مثلاً چی می‌نویسن؟

همه چی، همه چی، فحش می‌نویسن، تعریف می‌کنن گاهی از طرف و قریون صدقش می‌رن و هزارتا مدل این شکلی، هر جور تو فکرش رو بکنی هست دیگه.

- گفتی که با دوستت می‌نشینید و پیجش رو نگاه می‌کنین و می‌خندید، قبل‌تر گفتی که وقت تلف کردنه، بالاخره کدوم یکی هست؟

آخه وقتی آدم حوصله‌اش سر می‌ره، این خودش بهترین کاره، کاری دیگه هم که نداشته باشم، زنگ می‌زنم به دوست می‌گم بیا بریم اینستاگردی این چرت و پرت‌ها رو مسخره کنیم.

- چند ساعت در روز از اینستاگرام استفاده می‌کنی؟

نیم ساعت یا شایدم کم‌تر، ولی گاهی اگه بی‌کار باشم شاید دو، سه ساعت هم بشینم با رفیقام پاش بگیم و بخندیم. کلاً به نظرم وقت تلف کردنه، اینستا خیلی بی‌خوده.

- پیج‌هایی که از طریق دوست‌های خودت باهاشون آشنا شدی، چی هست؟

در واقع با دوستانم می‌گردیم پیج‌هایی که مسخره هستن رو پیدا می‌کنیم و می‌خندیم.

- نمونه بیش‌تری داری که مثال بزنی؟

بویز مدل ایرانی آیدی یکی شونه، مدل‌های پسران ایرانی، الکی مثلاً البته مدلن (می‌خندد)، باید بری فقط توی پیجش رو ببینی.

:

boysmodelirani →

۲۴
دنبال شونده

۱۹۸۷
دنبال کننده

۱۶۳
پست



★★ آژانس مدلینگ پسران ایرانی ★★

به آژانس مدلینگ پسران زیبای ایرانی خوش آمدید

زیباترین پسران ایران و جهان رو در اینجا ببینید

لایک و کامنت یادتون نره هدف ما معرفی و حمایت از شماست

- توی این پیج چه کار می‌کنن؟

بابا هیچی عکس پسر بچه‌ها رو می‌ذارن و به اونا می‌گن مدل، در حالی که فقط عکسای معمولیه بی خوده. مثلاً خیلی پسرای شیکی و باحالین، یه مشت بچه کوچیک که قول می‌دم ۱۲ سال دارن یا کم‌تر و رفتن عکس گرفتن و می‌ذارن توی پیج (می‌خندد).

- بیش‌تر درباره‌اش توضیح می‌دی؟

همینه آخه، کار خاصی نمی‌کنن واقعاً، ما هم می‌ریم یه نگاه به پیج‌شون می‌اندازیم هر وقت بی‌کار بودیم و بعد هم می‌خندیم کلی».

سرکار نهادن دوستان روش رایج دیگری در ارضای هیجان‌جویی‌های خویش است. ترانه ۱۵ ساله، در همین رابطه در مصاحبه‌اش بیان می‌داشت:

«- پیج فیک هم داری؟

آره، یه دونه دارم.

- علت این که این صفحه رو ساختی چی بود؟

مثلاً با دوستم که قهر کردم، مثلاً با اون پیج می‌رم استوریاش رو چک می‌کنم. می‌بینم داره چه کار می‌کنه و با کی رفته بیرون.

- تا به حال با اون صفحه سر به سر کسی گذاشتی؟

مثلاً بخوام ایسگاشون رو بگیرم، حوصله‌ام سر رفته باشه، قبلاً زیاد این کار رو می‌کردم.

- می‌شه مثال بزنی لطفاً؟

پیج پسر بود، مثلاً می‌رفتم پی‌وی‌شون، بعد می‌گفتم آره روت کراش زدم، شما خیلی دختر گلی هستی، به، به (می‌خندد).

- دوستانت باور می‌کردن؟

باورشون می‌شد، بعد فکر می‌کردن خیلی آدمای خاصی هستن، می‌زدن بلاک می‌کردن. بعد می‌رفتن برای این و اون تعریف می‌کردن که آره همه دنبال من هستن (می‌خندد)».

لاله ۲۰ ساله نیز در مصاحبه خودش از ارضای هیجان‌جویی‌های خویش به مثابه راهی برای مقابله با افسردگی خود یاد می‌کند:

«یادمه اون اوایل خیلی رو مود این فازای غم بودم، متنای غمگین و عکسای فلسفی رو دنبال می کردم، بعد دیگه به مرور دیگه دوس نداشتم این فاز رو. اومدم رو فاز کمدی. متنای روانشناسی هم زیاد می خوندم. شاید همین متنا باعث شد از اون فاز بیام بیرون.

- چی شد که علاقهات تغییر کرد؟

نمی دونم. یه دفعه. شاید خسته شدم از اونا که اومدم رو چیزی که ضد اونه انتخاب کردم. چنداناً فیلم طنز دیدم، بیش تر خوشم اومد. مثلاً فیلمای استنداپ حسن ریوندی. بعد کم کم این پیجایی که فیلمای بامزه درست می کنن رو دیدم. مثلاً عرفان علیرضایی و علی صبوری».



پیش گرفتن برخوردهای هیجان‌مدار

افراد در برخورد با مسایل فرارویشان، به شیوه‌های متفاوتی با مسایل برخورد می کنند. به این معنا که برخی از افراد در مواجهه با مسأله و مشکل، به شکلی عقلانی و مستدل در پی یافتن راه حلی مناسب برای حل مشکل برمی آیند، اما برخی دیگر یا با گریز از مسأله فرارو و یا با توسل به برخوردهای هیجان‌مدار، با مسایل روبرو مواجه می گردند.

جمع‌بندی مصاحبه‌های انجام شده درباره بررسی اثرات روانی کاربری از اینستاگرام / ۲۲۷

سوابق تاریخی موجود در فرهنگ ایران، حکایت از آن دارد که گذشته از برخی از شاهان کج‌فهم و خونریز، برخی از حاکمان و حکمای این مرزوبوم در برخورد با مشکلات، به جای اندیشه هدم و نابودی طرف مقابل، با نگاهی مشفقانه و توأم با خیرخواهی و خیراندیشی با دیگران و حتی دشمنان برخورد کرده، تعامل سازنده با آنان را در دستور کار خود قرار می‌دادند.



در ادبیات روان‌شناسی از شیوه‌های حل مسأله، با عناوین روش‌های مقابله‌ای مبتنی بر حل منطقی مسأله و روش‌های مقابله‌ای مبتنی بر حل هیجانی مسأله یاد شده است. افراد در حل مسأله‌مدار مشکلات فرارو، به شکل عقلانی و مستدل در پی یافتن راه حلی مناسب برای رفع مشکل برمی‌آیند، اما در حل هیجان‌مدار مسایل، افراد با توسل به برخوردهای هیجان‌زده، با مسایل روبرو مواجه می‌گردند.

بررسی محتواهای مورد استفاده کاربران نوجوان و جوان در اینستاگرام، دلالت بر آن دارد که این کاربران بعضاً از برنامه‌هایی کاربری دارند که در عمل روش‌های هیجان‌مدار در حل مسایل را به آنان آموزش می‌دهند. مه‌لقای ۱۷ ساله، در مصاحبه خود از نمونه‌ای از این موارد به قرار زیر یاد کرده است:

«توی اینستاگرام شده پیج‌هایی رو دنبال کنی اما ازش خوشت نیاد؟

آره، همین پیج، علی شکارچی که دوتا زن داره، بعد میاد می‌گه اسلام گفته ۴ بگیرید، همه‌اش میاد می‌گه دوتا زنای من راحت هستن، خیلی خوبیم، شما اگه می‌خواین بیاین زن سوم بشید، خیلی مسخره و حال بهم زنه، دین ما این جوریه دیگه می‌گه هر چندتا زن می‌خواد بگیره، ولی زن نمی‌تونه، همین زن دومش متولد ۷۹ هست، بعد می‌گه، عشق حرف حالیش نیست، رفته زندگی یه

نفر رو خراب کرده، همه براش توی کامنت‌ها فحش می‌نویسن، ولی این قدر پرو هست و هیچ عین خیالش نیست.

- این رو قبول نداری؟

معلومه ندارم، خیلی مسخره هست، اصلاً توی ایران نباید ازدواج کرد.

- چرا؟

خوب نیست دیگه، مرد به راحتی می‌تونه چند بار ازدواج کنه، یه پیجایی از اینستاگرام هست که تویت‌های افرادی که توی توئیتر می‌ذارن، توی پیجش می‌ذاره، بعداً یه نفر یه سوال به انگلیسی کرده بود که چه چیزی توی ایران عجیبه، یه خارجی نوشته بود این که یه مرد می‌تونه چندتا همسر داشته باشه یا توی اینستاگرام خیلیا میان چند همسری رو تبلیغ می‌کنن و می‌گن خوبه، من توی اینستاگرام دیدم حتی شبکه من و تو اومده بود برعکس این درست کرده بود که یه زنه چندتا شوهر داشت، بعد اینا رو مسخره می‌کرد».



2,114 likes

همسرای گلم، ماریا و عالیبا alishkarchiiii



۳۱۸,۹۳۲ بازدید

alishkarchiiii من از اولشم برا یکی نبودم 🥰🥰🥰
@alishkarchiiii



سولماز ۱۷ ساله، از برخورد هیجان‌مدار خویش در ارتباط با دوستش به شرح زیر یاد کرده است:

«- یعنی به نظرت فضای اینستا، فضای مناسبی برای دوست‌یابی هست؟

راستش نیست، باید خیلی خوش شانس باشی و به قول معروف طرف رو شکار کنی (می‌خندد).

خود منم چندین بار گول خوردم تا بالاخره تونستم یک آدم خوب پیدا کنم.

- می‌شه از اون دفعه‌های قبلی بگی برام؟

آره من قبل این که مامان و بابام جدا بشن، خیلی تو خونه مون دعوا بود و واقعاً از فضای خونه

خسته بودم و نمی‌شد برم بیرون، می‌رفتم اون‌جا درد و دل می‌کردم که با دو، سه تا پسر در عرض ۴

ماه دوست شدم و هر کدوم شون فقط دلم رو شکوندن و رفتن حتی یکی شون با عکسام تهدیدم کرد،

ولی خب دیگه تموم شد همه چی.

- سولماز جان چه قدر طول کشید، این روابط رو فراموش کردی؟

تقریباً ۸ ماهی افسردگی گرفتم».

رومینای ۲۰ ساله در توصیف تعامل کاربران اینستا در زیر برخی از پست‌ها، تعبیر جنگ جهانی

سوم را به کار برده، امیرمهدی ۲۱ ساله هم از تکه کلام شدن فحش در اکسپ گروهِیشان در اینستا

یاد می‌کند:

«- گفتم اینستاگرام محیطی برای خالی کردن عقده‌ها شده؟

آره. فقط کافیه یه سر بری زیر این پستا کامنتا رو بخونی. جنگ جهانیه.

- چرا باهم دعوا می‌کنن؟

نمی‌دونم واقعاً. خیلی وقتایی کارم، می‌رم می‌شینم این کامنتا رو می‌خونم، خنده‌ام می‌گیره. مثلاً

یکی اومده گفته فلان بازیگر فلانه، کامنت پر می‌شه از دعوای طرفداراش با اون‌ی که این حرف رو

زده یا می‌ری می‌بینی فلان بازیگر فلان پست رو گذاشته، تو کامنتا پر می‌شه از فحش و بد و بیراه به اون خواننده و سلبریتی.

هر کی یه کم معروف می‌شه، مردم صبح تا شب پیگیرش می‌شن، بعد شروع می‌کنن هیت دادن. لباس فلانه، قیافه‌ات اینه، نت کیه، بابات کیه، دوست دختر داری، شوهرت فلانه. بی‌شعور، بی‌شخصیت، دشمن ملت.

هی می‌گن، می‌گن، می‌گن. حالا من کاری ندارم از این سلبا (سلبریتی‌ها) دفاع نمی‌کنم. فقط هم منظورم ایرانیا نیستن. همه جای دنیا همینه، به مراتب اروپا بدتره. در کل منظورم به اینه که عقده-هاشون رو جمع می‌کنن، میان توی فضای مجازی خالی می‌کنن».

«- امیرمهدی می‌خوام پرسیم اینستاگرام توی بعد اخلاقی چه تأثیری بعد نصب اینستا روی تو داشته؟»

خوب قبل از اینستا رفتار پرحاشیه‌ای و چالش‌هایی که تو اینستا انجام می‌شه رو باهاش برخورد نداشتم و ندیده بودم، ولی الآن برام عادی شده دیگه اینا رو می‌بینم، به خصوص قسمت‌های طنزش رو، قبل از اینستا من این جور فحش نمی‌دادم ولی بعدش که وارد این فضا شدم، حالا توی اون اکپ گروهی که بچه‌های مدرسه بودیم، خب بیش‌ترشون تو حرف‌شون فحش بود و تیکه کلام‌شون شده بود دیگه یا کسانی پیدا می‌شه که یه وقتی حالا پستی می‌ذاری تو کامنت فحش می‌دن، اصلاً نمی‌دونم برای چی انگار عقده‌ای دارن و منم از خجالت‌شون در میام و اگر از فالورام باشه که کلاً بلاکش می‌کنم، ولی اکثراً نیستن بیش‌تر کسانی این کامنت رو می‌گذارن که همین طوری وارد پیج می‌شن و می‌گردن... یه بارم که داشتم فحش می‌دادم تو اکپ، چون من رو اسکل کرده بودن و مامانم همون لحظه صدام می‌زد که همین طور که کلمه زر نزن رو با فحش‌های دیگه که نمی‌شه گفت رو تایپ می‌کردم، این کلمه زر نزن از دهنم پرید بیرون و مامانم برگشت گفت کی رو داری می‌گی و منم گفتم یه مزاحم بود که بهش گفتم و حالا خوب شد فقط این کلمه رو شنید (می‌خندد)».

نوجوانان و جوانان کاربری که در اثر مصرف محتوای هیجان‌مدار، در عمل برخوردهای هیجان‌مدار را فرامی‌گیرند، ضمن پیشه کردن برخوردهای هیجان‌مدار با اطرافیان‌شان، در تحلیل مسایل مختلف، به جای استفاده از منطق و استدلال، برخوردی هیجانی را پیشه خود کرده، مبتنی بر منطق ساده‌نگر صفر و یک، به تحلیل رخدادها و مختلف می‌پردازند که رفتاری نامناسب و غلط هست. ترانه ۱۵ ساله و مه لقای ۱۷ ساله، در مصادیقی از همین مورد، در مصاحبه‌های خود بیان می‌دارند:

«- سریال‌ها و فیلم‌های صدا و سیما رو هم می‌بینی؟»

نه اصلاً.

- چرا؟

آخه خیلی داغون هستن (می‌خندد). هم مثلاً خیلی خسته کننده ان آدم حوصله‌اش سر می‌ره، هم این که مثلاً واقعی نیست.

- می‌شه بیش تر توضیح بدی عزیزم؟

مثلاً این قدر مصنوعی بازی می‌کنن، انگار دارن از رو می‌خونن یا مثلاً کلاً زنا با روسری می‌خوابن. یه همچین چیزایی دیگه».

«- خیلی پیچ افراد ایرانی که توی خارج هستن رو دنبال می‌کنی؟
آره.

- می‌تونم علتش رو بدونم؟

سبک زندگی شون رو دوست دارم، همین آرش استیلاف که مجری شبکه‌ی چینه، چقد توی این دوران کرونا، راجب کرونا و کارهایی که چینی‌ها می‌کنن تا این بیماری کنترل کنن استوری گذاشت و راجبش خیلی یاد گرفتم.

- می‌تونی به من بگی چی متوجه شدی؟

مثلاً اگه بخوای بری چین، ۱۴ تا ۲۰ روز قرنطینه می‌شی، اگه از ایران بخوای بری اون‌جا، حداقل ۱۵ بار تست می‌گیرن توی فرودگاه، وقتی رسیدی حق نداری از اتاقی که بهت می‌دن خارج بشی، پات رو از در بذاری بیرون جریمه می‌شی، برای سرویس بهداشتی شون یه قرص‌هایی دارن که می‌اندازن توی دستشویی که فاضلاب آلوده نشه، از ربات استفاده می‌کردن و... خیلی چیزا دیگه، واقعاً اونا با این همه جمعیت زیاد تونستن کنترلش کنن، حالا توی ایران ۱۰۰ سال دیگه کرونا خوب نمی‌شه.

- گفتی یک لایوی بود همه می‌رقصیدن، ولی شما نرفتی، می‌تونم علتش رو بدونم؟

چون فالورام می‌دیدن، بعد اون‌جا کامنت‌های خوبی نمی‌داشتن برای کسانی که می‌رقصیدن.

- راجع به این که توی ایران نباید ازدواج کرد هم گفتی، می‌دونستی توی غرب روابط مردها و

زن‌های متأهل با افراد دیگه زیاد هست؟

توی ایرانم الآن همینه، وقتی یکی چندتا زن می‌گیره، بعداً اسمش رو می‌ذارن قانونی، توی خارج این کار رو می‌کنن، می‌شه کار بد، ولی کارای خودشون درسته، الآن رونالدو یا خیلی از افراد معروف دیگه، شاید خیلی رابطه داشته باشن، مثلاً جاستین بیر قبلاً با سلنا گومز دوست بود، ولی الآن با هیلی،

اما اونقدر آدم هستن، هم‌زمان نمیداد با چند نفر ازدواج کنن، بگن خدا گفته، خیانت هست اون‌جا، نمی‌گم نیستا، ولی مثل اینا نیستن، یه برنامه درست کردن همسریابی برای ازدواج موقت، روی کارای اشتباه خودشون می‌گن کار ما درسته، ولی غرب بده، اینا خوب ان.

- پس می‌گی توی خارج هم‌زمان با هم نیستن؟

آره، مثلاً وقتی با یه نفر هستن، ولی حالا از یکی دیگه خوش‌شون بیاد، اون رابطه‌ی اول رو تموم می‌کنن، بعد می‌رن با کس دیگه، همین دختره، کامیلا کیو، چندین سال با دوست پسرش بود، حالا انگار پسره از یکی دیگه خوشش اومده، رابطه‌شون رو تموم کردن دوستانه، نه که مثل همین شکارچی زن اول و دوم همه با هم توی یه خونه زندگی کنن».



هیجان‌جویی مرضی

انسان‌ها به شکل طبیعی همان‌گونه که نیاز به مصرف مواد غذایی برای سلامت جسم‌شان دارند، نیاز به ترضیه هیجانی خویش برای در سلامت نگه داشتن روان‌شان دارند. از این رو ضرورت دارد که در همه جوامع به مسأله ترضیه هیجانی جامعه (خاصه جوانان آن) اندیشیده شود. اما اگر در جوامعی در این جهت قصور پدید آید، هیجان‌جویی افراد ممکن است در اشکال دیگری خود را بنمایاند که خیلی هم مطلوب طبع نیست.

منطقی (۱۳۸۶) با طرح مفهوم «هیجان‌جویی مرضی» می‌نویسد:

«برخی از جوانان با بسته دیدن نسبی عرصه‌های اجتماعی و نیافتن بسترسازی مناسب در جهت پاسخ به شادی اجتماعی و هیجان‌جویی خودشان، در برابر نیاز ترضیه هیجانی خویش دست‌نکشیده، آن را در اشکال دیگری پی می‌گیرند، به تعبیر دیگر، اقشار قابل تأملی از جوانان، با بسته دیدن عرصه‌های مثبت، متوجه عرصه‌های منفی شده، با توسل به «ایذا و اذیت»، «سرکار نهادن» و «گرفتن

جمع‌بندی مصاحبه‌های انجام شده درباره بررسی اثرات روانی کاربری از اینستاگرام / ۲۳۳

حال دوستان، اطرافیان و حتی افراد غریبه»، سعی در ترضیه هیجانی خویش و نشان دادن لبخند بر لب‌های خود، می‌کنند. اقدام اخیر که جست‌وجوی شادی و نشاط به قیمت آسیب، ایذا و اذیت دیگران است، شایسته نام گذاری هیجان‌جویی مرضی است.

مضاف بر بسته بودن نسبی عرصه شادی‌های اجتماعی و تحقق تهییج طلبی شهروندان در سطح جامعه که بعضاً به استفاده نامناسب از فناوری‌های ارتباطی پیشرفته می‌انجامد، کوتاهی و قصور در فرهنگ‌سازی در زمینه فناوری‌های اطلاعاتی، دلایل استفاده غیرمناسب از فناوری‌ها را در ایران تشدید می‌کند.

رومینای ۲۰ ساله، در نمونه‌ای از هیجان‌جویی مرضی بیان می‌دارد، یک آزارگر سایبری پس از آن که تصویر برهنه خودش را برای وی فرستاده است، او را شوکه کرده است:

«- تاحالا اینستا باعث شده از چیزی بترسی یا از نظر روانی چیزی اذیت کنه؟

اممم. نه فقط یه تایمی توی بایوی اینستام یه لینک ناشناس گذاشته بودم که بیان، اگه حرفی دارن بزنن. بعد یادمه یه بار یکی نصف شب اومد واسم نود (عکس برهنه) فرستاد. بعد از اون خیلی حالم بد شد. لینک ناشناسم رو برداشتم. چون من کلاً حالم بد می‌شه، اگه نود و این چرت و پرتا رو بینم. - کی بود، مرد بود؟

آره، یه پسر بچه بود بود. بعد منم نمی‌دونستم چیه. عکس رو باز کردم، حالم بد شد. فویای اون جوری ندارم، ولی کلاً تو اینستا این جور چیزا رو بینم، حالم بد می‌شه.

- یعنی از بعد از اون که عکس رو فرستاد فویات شدیدتر شد؟

آره دیگه. واسه همین دیگه هیچ وقت لینک ناشناس نداشتم. داشتم این فویا رو البته. ولی خب تاحالا با اون مواجه نشده بودم. اون شب این قدر حالم بد شد که تا صبح تو بغل خواهرم گریه کردم». پرنیان ۱۸ ساله هم در تحلیل هم‌جنس‌گرایی، با تبعیت از گروه‌هایی نظیر فمینیسم، با نگاه مثبتی به این مسأله می‌نگرد، اما در ادامه توضیح می‌دهد که برخی از دوستان وی بدون این که به زعم وی به لحاظ هورمونی شبیه جنس مخالف خودشان باشند، تنها به صرف خفن جلوه‌گر شدن در نزد دیگران، رفتارهایی نظیر جنس مخالف خودشان را پیشه خود می‌کنند:

«- تو خودت ال‌بی‌جی تی رو قبول داری؟

من کسایی رو که از لحاظ جسمی و فیزیکی این جوری هستند رو قبول دارم.

- می‌شه بیش‌تر توضیح بدی؟

کسانی که هورمون‌های بدن‌شون عوض شده و با توجه به این گرایش‌شون عوض شده. خب این چیزی نیست که تحت اختیار آدم باشه و چرا باید سرش سرزنش بشه، ولی بعضیا ادا درمیارن.

- یعنی چی که ادا درمیارند؟

آقا یعنی نمی‌دونم به هر دلیلی می‌خوان خودشون رو همجنس‌گرا نشون بدن، در صورتی که از لحاظ فیزیکی هورمون‌هاشون تغییری نکرده. یک جورایی جوّ می‌گیرت شون و می‌خوان بگن که خیلی فان و کول هستند.

- چه طور مگه؟

الآن من خودم یکی از هم‌کلاسی‌هام از لحاظ هورمونی مشکلی نداشت، ولی با لباس پسرانه بیرون می‌رفت و حتی دوست دختر هم داشت.

- دوست دختر؟

آره.

- دختره می‌دونست؟

نه بابا.

- مگه می‌شه؟

آره خب. موهاش کوتاه بود، لباس پسرانه هم که می‌پوشید و صداش رو هم عوض می‌کرد. این می‌خواست خودش رو باحال نشون بده، وگرنه کسایی که مشکل هورمونی دارند صدا و هیکل‌شون عوض می‌شه و حتی ریش درمیارن».

رفتار جنسی و تحول‌های آن

استفاده از محصول‌های هرزه‌نگار (پورنو) با استفاده از تلفن همراه، با عناوین هرزه‌نگاری مبتنی بر تلفن همراه^۱، محتویات بزرگ‌سالان موبایل^۲، محتویات عاشقانه تلفن همراه^۳ و محتویات بزرگ‌سالان تلفن سلولی^۴، در ادبیات جهانی مطرح است.^۵

1- Mobile pornography

2- Mobile adult content

3- Mobile erotic contents

4- Cell phone adult contents

5- Wikipedia, The free encyclopedia (2011). Mobile porn

جمع‌بندی مصاحبه‌های انجام شده درباره بررسی اثرات روانی کاربری از اینستاگرام / ۲۳۵

ارایه محصول‌های هرزه‌نگار در سطح فناوری‌های ارتباطی پیشرفته از جمله تلفن همراه را می‌توان از دو منظر فرهنگی و اقتصادی تحلیل کرد. کاپلان^۱ با اشاره به این که مدل‌های جدید آیفون، در حداقل ۷۵ کشور جهان در دسترس کاربران قرار گرفته است و این امکان را به آنان می‌دهد که به سادگی از محصول‌های هرزه‌نگار در روی تلفن‌های پیشرفته خویش استفاده کنند، با استناد به قول کریستین^۲ (به عنوان یکی از مدیران فناوری‌های هوشمند چند رسانه‌ای)، از آیفون به مثابه اسب تروا^۳ (ی غرب) یاد می‌کند که ارزش‌های مورد نظر محصول‌های هرزه‌نگار را به دیگر نقاط جهان، منتقل می‌سازد (منطقی، ۱۳۹۵).

شاید از همین رو هم هست که با وجود بُعد اقتصادی قابل توجه محصول‌های هرزه‌نگار و هزینه قابل توجهی که در سطح جهان برای تهیه این محصول‌های صرف می‌شود، عرضه رایگان این محصول‌های توسط یوتوب و بسیاری از سایت‌های اینترنتی دیگر، صورت می‌پذیرد (دانشنامه ویکی‌پدیا)^۴.

بررسی‌های میدانی انجام شده دلالت بر آن دارند که کاربران فضای مجازی (از جمله اینستا)، از سنین پایین با ادبیات هرزه‌نگار مواجه شده و بعضاً کاربری خویش را از همان سنین پایین شروع می‌کنند. با استفاده و کاربری از ادبیات هرزه‌نگار، استفاده از این ادبیات در روابط بین فردی آنان فزونی می‌گیرد و به عنوان مثال، بعضی از دختران برای مورد خطاب قرار دادن دوستان‌شان از کلماتی زننده (مانند بیچ)، سود می‌برند.

برقراری روابط از راه دور (لانگ دیستنس)، انجام خودارضایی در سن پایین و کاهش سن مبادرت ورزیدن به روابط جنسی، از دیگر مواردی است که در حیطه رفتار جنسی جمعیت تحقیق به آن اشاره داشته اند.

تبلیغات گسترده فمینیست‌ها و هجمه تبلیغاتی فرهنگی غرب با تولید انواع کارتون‌ها، پویانمایی‌ها، فیلم‌ها و سریال‌هایی که در آن‌ها هم‌جنس‌گرایی مورد تأیید و ستایش قرار گرفته است، در مجموع سبب می‌شوند تا نوجوانان و جوانان کاربر فضای مجازی، متوجه هم‌جنس‌گرایی نیز شده، حداقل شاعت آن در نزدشان کم‌تر شده یا از بین برود. هر چند برخی از نوجوانان و جوانان با توهم هم‌جنس‌گرا بودن یا برای نمایش خفن بودن خویش، راساً به این مسأله دست می‌زنند. سرانجام در طیف رفتارهای

1- Caplan, Jeremy

2- Kristein

3- Trojan horse

4- Wikipedia, The free encyclopedia (2011). Mobile porn.

جنسی مشاهده شده در کاربران اینستا، استقبال از سایر انحرافات جنسی (نظیر رابطه جنسی توام با شکنجه و آزار) و بروز مشکلات جدید جنسی (نظیر کلافگی جنسی) ملاحظه می‌شود که در ادامه به اجمال بدان‌ها پرداخته خواهد شد.

امیرمهدی ۲۱ ساله، در مصاحبه‌اش با اشاره به دوران نوجوانی خویش «نخستین برخورد خود با محتوای هرزه‌نگار» را در جریان کاربری از اینستا، توصیف می‌کند:

«خوب تأثیر اینستاگرام از بُعد روانی رو قبل از نصب و بعدازین که نصب کردی توضیح می‌دی؟»

خب بین قبل از این که اینستا داشته باشم، اصلاً با مسایل جنسی آشنا نبودم و درگیر این مسایل نبودم، این که بخوام وارد پیجای آموزش جنسی بشم و یا این که اصلاً درگیر رل داشتن و عشق و عاشقی نبودم، ولی بعد این که اینستا رو نصب کردم و وارد این فضا شدم، گفتم اون اوایلش همه‌اش تو اکسپلور بودم و کلیپ می‌دیدم».

«پایین آمدن سن کاربری از ادبیات هرزه‌نگار» از دیگر موارد عامی است که جمع قابل توجهی از جمعیت مورد بررسی بدان اذعان داشته‌اند. لیلای ۲۰ ساله، در مصاحبه خود به مصادیقی از همین معنا اشاره داشته است:

«راستش رو بخوام بگم من تا کلاس هفتم از رابطه جنسی و اینا چیزی نمی‌دونستم، اون ویدیوها یه کم کنجکاوم کرد، یکی، دوتا کلمه توی خود اینستا سرچ کردم ویدیوهای بیش‌تری ببینم».

امیرمهدی در مصاحبه خویش ضمن آن که به برخی از فراز و فرودهای کاربری از اینستاگرام، اشاره دارد، در فرازی از مصاحبه خود گزارش می‌دهد، وی اولین بار با مسایل جنسی در اکسپلور اینستا مواجه شده است و این مسأله وی را به درگیری‌های ذهنی زیادی در همین ارتباط سوق داده است.

امیرمهدی در ادامه خاطرنشان می‌سازد، در مدرسه پنهانی که آنان در بطن مدرسه رسمی خود پدید آورده بودند، یکی از دوستانی که خیلی کاربر مسایل جنسی در اینستا و فضای مجازی بود، مراحل سکس و نکاتی که باید در انجام سکس لحاظ کرد تا رابطه لذت‌بخش‌تر شود را به دیگر دوستانش آموزش می‌داده یا دوست دیگرشان که باشگاه می‌رفته و تصاویر سیکس پک شکمش را در اینستا به نمایش می‌نهاده است، بیان می‌کرده است که برخی از دختران در کامنت‌هایشان برای وی نوشته‌اند که دوست دارند سیکس پک وی را لمس کنند.

جمع‌بندی مصاحبه‌های انجام شده درباره بررسی اثرات روانی کاربری از اینستاگرام / ۲۳۷

امیرمهدی با اشاره به شاخ‌های مجازی تأکید می‌کند، آنان نیز در افزایش توجهات جنسی وی و دوستانش مؤثر بوده اند، مثلاً دانیال پایدار با چالش درآوردن لباس در برابر دوست دختر، از هوادارانش خواسته است که عیناً آنان نیز همین چالش را اجرا کرده، فیلم آن را برای او ارسال دارند. ماهک -همراه دانیال- نیز با طرح چالش کاندوم من کجاست، از هوادارانش خواسته است تا در برابر اولیایشان، از آن‌ها سراغ کاندوم خویش را بگیرد و از واکنش آن‌ها فیلم تهیه کند. استوری کردن رابطه دانیال و ماهک در رختخواب، وجه دیگری از اقدام‌های تحریک برانگیز دانیال و ماهک به شمار می‌رود.

امیرمهدی در فراز دیگری از مصاحبه خود از چالش‌هایی نظیر لخت شدن در خانه یا گرفتن گوشی با باسن که میلاد حاتمی به طرح آن پرداخته است، یاد می‌کند که در مورد اخیر باید دوست دختر با باسن خویش گوشی‌ای را که دوست پسرش پرتاب می‌کند، بگیرد! ماحصل تبلیغات تحریک‌برانگیز شاخ‌های مجازی، برخی از بلاگرها و اینفلوئنسرها و بسیاری از سلبریتی‌های غربی که فیلم‌ها و سریال‌هایشان عاری از آی‌کندی یا صحنه‌های جنسی نیست، به همراه دیگر منابع جنسی موجود در فضای مجازی و اینستا، کار را به آنجا رسانده است که امیرمهدی گزارش می‌دهد، وی شاهد بوده است، دختران کم سنی که تازه وارد اینستا شده بودند، با به نمایش نهادن بدن‌شان، در صدد جذب فالور برآمده اند و پسر فامیل ۱۱ ساله وی، اظهار می‌دارد که رل دارد و در صفحات جنسی دنبال یادگیری رفتار جنسی است تا بداند در رابطه جنسی چگونه باید عمل کند:

«- امیرمهدی یه خورده بیش‌تر در مورد تأثیر این پست‌هایی که گفتمی هر کس چیزایی که مورد علاقه‌اش هست رو دنبال می‌کنه، توضیح می‌دی؟

خوب بین مثلاً کسی که علاقه‌اش به عشق و عاشقی باشه، دنبال پست‌های عاشقانه و این‌ها می‌ره و همه‌اش دنبال رل و دوست دختر داشتن و دنبال دوست مجازی و تشکیل اکپ با دخترا هست و همه‌اش می‌خوان با جنس مخالف‌شون حرف بزنن و کسایی که بیش‌تر این پستا رو فالو می‌کنن، اون حس عشق‌شون بیش‌تر می‌شه، چون این رو در مورد خودم می‌گم زمانی که عاشق یسنا شده بودم، همه‌اش پستای عاشقی و دختر و پسرای که همدیگه رو بغل می‌کن رو نگاه می‌کردم و احساس دل‌تنگی می‌کردم و همه‌اش به یاد یسنا می‌افتم و می‌خواستم روز و شب باهاش حرف بزنم و خب الانم دوستش دارم، ولی دیگه اون جویری زیادی احساسی هم نمی‌شم که افراط بکنم، منظورم اینه که این پستای عاشقانه اون احساسی که داری رو تقویت می‌کنه و همه‌اش به یاد طرف می‌افتی و یه

چیز دیگه که یادم اومد، این که اون پسره فامیلم که باهاش صحبت می کردم و ۱۰، ۱۱ سالش بود، در مورد دوستی و عاشقی و دیدم خیلی رک صحبت می کنه و بهش گفتم، خوب حالا این پست های عاشقی رو داری نگاه می کنی و لایک می زنی و می داری دیگه تا کجاها پیش رفتی و دیگه چه پستایی رو نگاه می کنی که گفت پستای سکسی هم هست که جالبه، می گفت این رلم که عاشقش هستم و باید باهاش سکس داشته باشم دیگه و باید یاد بگیرم چون عشق که همه اش لب دادن و بغل کردن نیست، یعنی مثل خودم بود، منم همین طور بودم و بعد مدتی که از رل داشتتم می گذشت، به فکر سکس اینا بودم و اگه آدم بخواد با طرف رابطه داشته باشه، باید این چیزا رو یاد داشته باشه و خب پیجای سکسی هم بودن که بیش تر تحریک می کردن و این در مورد خودم تنها نیست، تاجایی که دیدم اونایی که رل می زنن و دوست دختر پیدا می کنن، سراغ پیجای سکسی می رن و می خوان بدونن که چه طور با یه دختر باید رابطه داشته باشن یا چه طور باهاش برخورد کنن و از این چیزا و یا کسی که فقط دنبال مد و لباس و این چیزا هست، فقط پستای و پیجای مربوط به این ها رو دنبال و لایک می کنه و حتی سفارشات لباس و ایناش رو از اون پیج می ده و این رو در مورد یسنا می تونم بگم (می خندد) واقعاً شیفته مد و لباسه و همیشه می بینم پستای مد و لباس رو می بینه و لایک می کنه و فکر می کنم، این پستا این علاقه به مد و لباسش رو بیش تر می کنه، چون همه اش تنوع لباس می بینه و آدم خوشش میاد و یا کسی که می خواد درباره موضوعی چیزی یاد بگیره، مثلاً آموزشای فنی و رسانه ای ببینه، پستای آموزشی مربوط به اون هست، بالاخره هر کسی موضوع مورد علاقه اش رو می تونه توی پستا و پیجا دنبال بکنه دیگه».

در پی پایین آمدن سن مواجهه با ادبیات هرزه نگار و کاربری از این محتواها در سنین پایین، «استفاده از مفاهیم هرزه نگار در روابط فردی نوجوانان و جوانان» قابل انتظار است. احسان ۱۵ ساله،

در مصاحبه اش در همین ارتباط چنین بیان می داشت:

«یه پیج دیگه دارم خیلی بی مزه و خنده داره.

- درباره اش بگو.

آیدی شون متن تله هست که فالوراش با دوستانشون چت می کنن، بعد چیزای مسخره می نویسن و بعدش هر کدوم که خوب بود، می دارن توی پیج.

matn_tele →

۵۳
دنبال‌شونده

۱۵۸ هزار
دنبال‌کننده

۲۰۲۲۶
پست



متن تله

نوازنده

متن های ساده و شیک و تیکه ای

اسکرین شات های خود را ب ایدي زیر در تلگرام بفرستید

رژو تبلیغات دایرکت+تلگرام لینک تلگرام در بیو+واتساپ

09362965418

t.me/matn_tel

- با پیج‌شون از کجا آشنا شدی؟

یکی از دوستانم پیجش رو پیدا کرده بود، برای منم فرستاد.

- مطالبی که توش می‌گن چه چیزهایی هست؟

مثلاً جوک و چیزای مسخره و از این چیزا.

- توی این صفحه فحش هم می‌دن؟

آره، زیاد. مثلاً جوک‌هایی که می‌گن، توش از انواع فحش هم هست، کلاً هر چیزی می‌گه، بذار حرفاشون رو نگم زیاد، ولی خب بعضی جوک‌هاش هم خنده داره، آدم با بعضی از جوک‌هاش واقعاً می‌خنده.

- فحش‌هایی که بهادر وحشی توی حرف‌هاش می‌ده رو چه وقت‌هایی بیش‌تر به کار می‌بری؟

اون خب در مورد هم‌جنس‌گرایی هم البته حرف می‌زنه، رنگ می‌ریزه روی خودش، بعد گاهی از گرایش‌های مختلف جنسی دفاع می‌کنه. البته زن داره‌ها، یعنی ازدواج کرده. ولی من که حرفاش رو بلند بلند تکرار نمی‌کنم، واقعاً یه سری چیزا رو نمی‌شه بلند گفت، یعنی اگه تکرار کنم هم توی ذهنم یه سری هاش رو تکرار می‌کنم، یه سری هاش هم با دوستانم می‌گیم و می‌خندیم، واقعاً یه سری از فحش‌هاش رو نمی‌شه هیچ جوره گفت».

در پی کاربری از محصولات هرزه‌نگار توسط کودکان و نوجوانان کم سن، تحریک حاصل از کاربری از این محصولات، در غالب موارد به «خودارضایی» کاربران محصولات اخیر می‌انجامد. به عنوان مثال، سعیده ۱۷ ساله در مصاحبه خویش بیان می‌دارد که از ۱۲ سالگی صاحب گوشی شده و به فضای مجازی گام نهاده است. وی در گزارش خود خاطرنشان می‌سازد، در کلاس ششم دبستان، همراه با دانش‌آموزانی که در مدرسه پنهانی که در مدرسه رقم زده بودند، و با هم به رد و بدل کردن

اطلاعات جنسی پرداخته یا با هم در مورد این مسایل بحث می کردند، وی نیز متوجه مسایل جنسی شده و این مسأله اسباب جست و جوی کلیپ های جنسی در فضای مجازی را برای وی فراهم آورده است. سعیده تأکید می کند کلیپ های هرزه نگار به تحریک وی انجامیده و وی در ادامه دست به خودارضایی زده است، اما به سبب ذهنیت فرهنگی، اجتماعی و عقیدتی اولیه اش، با دست زدن به خودارضایی، عذاب وجدان گریبان وی را گرفته است و همین مسأله سبب شده است که وی بارها دست به پاک کردن اینستا بزند، اما در جریان یادآوری خاطرات پیشین، تحریک شده، باز اینستا را نصب کرده و با تکرار دیدن محتوای هرزه نگار و خودارضایی مجدد، صفحه اینستای خود را پاک کند:

«... آخرای کلاس ششم که بچه ها در مورد همه چی صحبت می کردن، همون مسایل مثبت هجده و این حرفا، مثلاً این که پدر و مادر چه طوری بچه دار می شن و این حرفا رو من همون موقع ها فهمیدم. بعد خب به خاطر کنجکاویم می رفتم توی گوگل سرچ می کردم که بینم این فیلمایی که اینا می گن، چه جوری ان، ولی سایت ها اصلاً برام باز نمی شدن و در اصل فیلتر بودن، ولی اون موقع من به این چیزا وارد نبودم و نمی دونستم باید فیلترشکن نصب کنم، برای همین اینستا نصب کردم که اون جا سرچ کنم و وقتی سرچ کردم یه چیزایی تونستم بینم.

- دقیقاً چی دیدی؟

در حد چند ثانیه اون عملی که توسط زن و مرد انجام می شه رو دیدم.

ویدیوها در حد چند ثانیه بود به خاطر محدودیت اینستا.

- بعدش چه کار کردی؟

من توی اینستا یه چیز چند ثانیه ای از خودارضایی دیدم و یه حس عجیبی پیدا کردم. سعی کردم از سرم بیرونش کنم، ولی نتونستم. دقیقاً یادمه که یه روزی که هیچ کس خونه نبود، انجاش دادم تا بینم چه حسی داره و بعدش یه حس تلفیقی خوب و بد بهم دست داد و با خودم گفتم این حس خوب حتماً همون دلیلیه که این کار به خاطرش انجام می شه. ولی خب بعدش عذاب وجدان گرفتم و فکر می کردم دختر بدی ام. بعد از اون کار اینستا رو حذف کردم».

سعیده گزارش می دهد وی تا ۱۵ سالگی در همین کش و قوس طاقت فرسا به سر برده است تا آن که پس از آشنا شدن با فیلترشکن، از فیلترشکن سود برده و به این ترتیب مستقیماً به سایت های هرزه نگار مرتبط شده است و کاربری از آن ها را در دستور کار خویش قرار داده است. سعیده هم زمان با کاربری از سایت های هرزه نگار خواندن رمان های عاشقانه را در دستور کار خود قرار داده است، اما

جمع‌بندی مصاحبه‌های انجام شده درباره بررسی اثرات روانی کاربری از اینستاگرام / ۲۴۱

در این مقطع وی برای رهایی از بار روانی سنگین تعارض درونی و احساس عذاب وجدانی که وی را رنجیده خاطر می‌کرد، با این توجیه که مسایل جنسی یک نیاز طبیعی است، دیگر عذاب وجدان خویش را هم کنار نهاده است.

سعیده که دانش آموز مدرسه شاهد و چادری بوده است، در مصاحبه خودش از ادامه تحول دید خودش به این ترتیب یاد کرده است که الزامی به سر کردن چادر و داشتن حجاب نیست و تنها پاک بودن دل آدمی کافی است. از این رو سعیده تأکید می‌کند با برداشته شده قانون حجاب، وی مانع و روسری خویش را کنار خواهد نهاد.

در حال حاضر سعیده خود را معتاد و وابسته به اینستا می‌داند، علاقه‌مند به پیرسینگ گوش، بینی و ناف خودش است و در اندیشه مهاجرت است و می‌خواهد مدلینگ و خوانندگی را به عنوان حرفه آینده خویش انتخاب کرده و پی بگیرد.

سیر تحولاتی که سعیده تاحال حاضر که ۱۷ سال سن دارد، داشته است، عیناً در بسیاری از نوجوانان و جوانان دیگر ملاحظه می‌شود. به این معنا که با ورود زود هنگام کودکان نابالغ و نوجوانان تازه بالغ به مسایل جنسی در فضای مجازی، در عمل کار این افراد به جایی می‌رسد که با تغییر نظام ارزشی خودشان، به تعارض‌های ایجاد شده و عذاب وجدان خویش پایان داده، و این خود سر آغاز پذیرش ارزش‌های دیگری در آن‌ها خواهد شد، ارزش‌هایی که به جای داشتن رنگ و بویی معنوی، از رنگ و بو و صبغه‌ای شهوانی و مادی برخوردارند.

تبسم ۱۹ ساله هم در مصاحبه خودش خاطرنشان می‌سازد که با شکل‌گیری روابط از راه دور توسط اینستا، طرفین رابطه از راه دور (لانگ دیستنس) غالباً کارشان را از طریق تصویری و با خودارضایی متقابل پایان می‌دهند:

«- شده توی اینستا فیلم‌های مربوط به روابط جنسی رو سرچ کنی و ببینی؟
بله.

- می‌شه لطفاً بیش‌تر توضیح بدی با چه انگیزه‌های می‌بینی و چه نتیجه‌ای می‌گیری؟
آخه انگیزه که خب انگیزه خاصی نیست. نتیجه خاصی هم نهایتاً نداره دیگه.

- خوب به چه قصدی می‌بینی، برای لذت فقط یا به قصد یاد گرفتن و آموزش مسایل جنسی؟
بله، بعضی چیزاش واقعاً آموزشیه، مثلاً می‌خوایم ببینیم که یه کاری رو چه جوری باید انجام بدیم. ولی خب بیش‌تر برای همون لذته.

- برای دیدن این فیلم‌ها زیاد وقت می‌گذاری؟

نه، نه، زیاد نه.

- روزانه، هفتگی یا ماهانه، چه قدر؟

ماهانه. بعضی وقتا هم ممکنه هفتگی هم بشه، ولی کم پیش میاد.

- این که گفتی می‌خوایم ببینیم کاری رو چه جوری باید انجام بدیم، از اینستا سرچ می‌کنیم، یعنی

خودتون ممکنه بخواهید استفاده کنید؟

اوممم بله، ممکنه. هم به تنهایی برای خودمون، بله و هم حالا در آینده بالاخره اگه به رابطه‌ای

پیش اومد و اینا.

- تنهایی منظورت چیه؟

خودارضایی کردن.

- در مورد دوستان هم می‌شه توضیح بدی که در این زمینه چه استفاده‌ای از اینستا دارن یا چه تأثیراتی

روی اون‌ها داشته؟

اونام دقیقاً مثل خود من، زیاد تفاوتی ندارن با من. همین طوری ان، سعی می‌کنن که این کار رو

انجام ندن، ولی همین طوری ماهی یکی، دوبار ممکنه که براشون پیش بیاد، ولی خب نگاه می‌کنن

دیگه. دنبالش هم می‌رن حتی، چون دور و بری‌های منم اکثراً سینگل نیستن، همه رل ان».

«پایین آمدن سن مبادرت ورزیدن به روابط جنسی»، مقوله مهمی است که برخی از جمیت تحقیق

بدان اشاره داشته‌اند. به عنوان نمونه، تبسم ۱۹ ساله در مصاحبه خویش در دو سطح به ارایه اطلاعات،

اقدام کرده است.

سطح نخست ارایه اطلاعات تبسم، شرح فراز و فرودهای کاربری خودش و دوستانش از اینستا و

فضای مجازی است (که مثلاً در همین قسمت از صرف وقت ۷، ۸ ساعت در روز خود برای اینستا

سخن می‌گوید)، اما سطح دوم اطلاعات وی متعلق به زمانی است که مصاحبه‌گر از وی تقاضا کرده

است تا تبسم، صادقانه به سوال وی جواب بدهد که در این قسمت تبسم به شکل شفاف‌ی (که از

ویژگی‌های نسل جدید هست)، از روابط عمیق دو جنس، به شرح زیر یاد کرده است:

«- ارتباط دوستان خودت با جنس مخالف در چه حدی هست؟

هم خودم، هم دوستانم، کلاً هیچ حدی نداره برای ما. یعنی نسل ما فکر می‌کنم اکثراً همین طوری

باشن، هیچی برای ما مهم نیست.

- یعنی روابط نزدیک‌تر هم از نظرتون اشکالی نداره؟

بله.

- اگر ناراحت نمی‌شید، می‌شه صادقانه بهم بگید که تا چه حدی مثلاً؟

بله متوجه‌ام. شما گفتید باهاتون روراست باشم دیگه.

- بله، ممنونم.

تا... تهش.

- یعنی رابطه جنسی هم دارن!

بله... .

- این که گفتی می‌خوایم ببینیم کاری رو چه جوری باید انجام بدیم، از اینستا سرچ می‌کنیم، یعنی خودتون ممکنه بخواهید استفاده کنید؟

اوممم بله، ممکنه. هم به تنهایی برای خودمون، بله و هم حالا در آینده بالاخره اگه یه رابطه‌ای پیش اومد و اینا.

- تنهایی منظورت چیه؟

خودارضایی کردن».

«پذیرش هم‌جنس‌گرایی» وجه قابل توجه دیگری در رفتارشناسی رفتار جنسی نسل جدید به شمار می‌رود. نسل جدید به سبب کاربری گسترده‌ای که از فضای مجازی و شبکه‌های اجتماعی آن دارد، در موارد متعددی با هم‌جنس‌گرایی برخورد می‌کند و در مواجهه با فشار تبلیغاتی غرب، به تدریج می‌پذیرد که هم‌جنس‌گرایی نیز یکی از صور حیات جنسی آدمی است و نباید با دیده نفی و انکار با آن برخورد داشت:

«- تا حالا دیدی که کسی روابط هم‌جنس‌گراانه رو استوری کنه یا ازش عکس بگذاره؟

آره، ولی من چون اصلاً خوشم نمیاد، رد می‌شم.

- این موارد چه جور پیج‌هایی هستن، بیش‌تر پیج‌های شخصی‌ان یا یه پیج حمایتی؟

جفتش. من اون شخصیا رو که دنبال نمی‌کنم، ولی خب یه پیج حمایتی بود که کلاً مطلب در مورد گرایش‌ها و جنسیت‌های مختلف می‌داشت و ازشون حمایت می‌کرد، ولی من بیش‌تر بخشای فمینیستیش رو قبول دارم.

- یعنی کلاً به نظرت هم‌جنس‌گرایی کار اشتباهیه؟

نمی‌گم اشتباهه، ولی خب من چندشم می‌شه اصلاً.

- این پیج‌ها به نظرت تأثیر گذاشته تو نظرت راجع به هم‌جنس‌گرایی؟

من که کلاً بدم می‌اومد، ولی با عکسایی که گذاشتن، دید منفی کم‌تری نسبت بهشون دارم به جور گرایش دیگه، دست خودشون که نیست».

«استقبال از سایر انحرافات جنسی» مقوله مهم دیگری است که بعضی از افراد مصاحبه شده متعرض بحث آن شده‌اند و مصادیقی در همین ارتباط را مطرح کرده‌اند.

نگار در مصاحبه خویش در عمل مصداقی از شکارچیان جنسی و قربانیان آنان را به دست می‌دهد. نگار دختر ۱۶ ساله‌ای است که اولیایش از هم طلاق گرفته‌اند و ارتباط عاطفی لازم را هم با وی ندارند. از این رو نگار برای رفع خلاء عاطفی خویش از ۱۰، ۱۱ سالگی که وارد اینستا شده است، به دنبال گوش شنوایی برای درد دل‌هایش و اخذ توجه و محبت از سوی دیگران بوده است.

نگار گزارش می‌دهد که از همان اوان ورود به اینستا، دایم با پیشنهادهایی دال بر درخواست عکس برهنه، سکس چت و حتی برقراری رابطه جنسی مواجه بوده است که در ۱۴ سالگی به پیشنهاد فردی که ۲۰ ساله از خودش بزرگ‌تر بود، در این جهت پاسخ مثبت داده است.

مصاحبه شونده خاطرنشان می‌سازد، مرد مزبور دچار بی‌دی‌اس‌ام (رابطه جنسی خشونت‌آمیز) بوده است و در روابطی که با هم داشتند از دهان بند، دستبند، قلابه، شلاق و مانند آن سود می‌برده که برخی از این موارد برای وی آزار دهنده هم بوده است، اما به سبب محبت‌هایی که بعد از رابطه آن مرد با وی داشت، همه آزار و اذیت‌های طی رابطه را فراموش می‌کرده است. نگار گزارش می‌دهد که مرد مزبور گروه جنسی هم داشت و به وی نیز پیشنهاد سکس گروهی را داده بود، اما با مداخله همسر مرد مورد نظر، رابطه نگار با وی قطع شده است:

«... تاحالا شده که با کسی در ارتباط باشی که از خودت خیلی بزرگ‌تر بوده؟

اهوم. یکی بود که از من ۲۰ سال بزرگ‌تر بود، من حس خیلی خوبی بهش داشتم و به مدت با هم بودیم، ولی خب به اتفاقی افتاد که رابطه‌مون با هم به هم خورد.

- این برای چند وقت پیش هست؟

حدود دو سال پیش.

- یعنی اون موقع تو ۱۴ سالت بود و اون آدم ۳۴ سالش بود؟

آره.

- می‌دونی ارتباط داشتن با کسی که زیر سن قانونیه به جرم به حساب میاد؟

آره می‌دونم. ولی برام مهم نیست. آخه این جا خیلی قانون داره و همه چی رو قانونه (با لحن تمسخرآمیز).

- اون رابطه چه طور شروع شد و چه طور پیش رفت؟

اون توی اینستا به من دایرکت داد و اوایل یه کم باهم حرف زدیم و خیلی خوب بود و بعد چند هفته به من گفت می‌خواد ببینه من رو و منم قبول کردم و رفتم باهاش سر دیت و تقریباً همه چیز داشت خوب پیش می‌رفت و خیلی به من می‌رسید و محبت می‌کرد و منم خیلی خوشحال بودم و بهترین دوره زندگیم بود، ولی خب سه ماه بیش‌تر طول نکشید رابطه‌مون و خراب شد همه چی.

- اولین سکس خودت رو با این آدم داشتی؟

آره.

- به خواست خودت بود یا اون شخص خواست؟

اون بهم گفت که دوس داره با من سکس کنه و منم بهش گفتم تاحالا سکس نکردم و ویرجینم و اونم می‌گفت ایرادی نداره بالاخره که تو می‌خوای سکس داشته باشی چه بهتر که وقتی ما هم رو انقدر دوس داریم، من اولین نفری باشم که باهاش سکس می‌کنی.

- و تو راضی شدی؟

آره، چون نظر منم همینه.

- و همون جوری که فکر می‌کردی اتفاق افتاد؟

نه خب اون بی‌دی‌اس‌ام^۱ دوس داشت و منم یه کم در موردش می‌دونستم و یه کم هم دوس داشتم حداقل برای یه بار تجربه‌اش کنم، ولی خب خیلی سخته.

۱- بی‌دی‌اس‌ام (BDSM) مخفف چهار اصطلاح انگلیسی Bondage (مهاربندی)، Discipline

(نظم)، Dominance & submission (سروری/ بردگی جنسی) و sadism & masochism

(سادومازوخیسم) است و به چهار رفتار زیر در رابطه جنسی اشاره می‌کند:

-علاقه به بسته شدن یا بستن و محدود کردن فیزیکی فرد در سکس؛ این مسأله ممکن است از یک بستن

ساده دست تا یک سیستم پیچیده که نیازمند نیم ساعت آماده‌سازی است، گسترده باشد.

-علاقمندی به نظم و انضباط دادن و اقداماتی که موجب مطیع شدن فرد در رابطه جنسی می‌شود. مثلاً

درخواست شکلی از رفتار با تحکم و تحمل چیزی که احتمالاً راحت نیست. قابل توجه است که هر چه قدر

رابطه عمیق‌تر باشد، دیسیپلین، وارد مسایل خصوصی‌تر می‌شود.

-دامینیشن که در آن فرد غالب دوست دارد قدرتمند باشد و قدرتش را اعمال کند و سابمیشن که در آن فرد،

علاقمند است که قدرت روی او اعمال شود و اختیاری از خودش نداشته باشد.



- چه طور؟

خب توی این مدل سکس‌ها ممکنه آدم اتفاقی براش بیفته، به خاطر این که خیلی خشنه و منم البته خیلی بدم نمیداد، ولی خب پارتنرم خیلی توی سکس خشن بود، مثلاً اولین بار که سکس کردیم یه جوروی رفتار می‌کرد و حرف می‌زد که یه کم ترسناک بود و وسیله‌های سکس‌اش خیلی ناجور بود، مثلاً قلاده داشت، شلاق داشت، از این گوی‌گردا که می‌کنن توی دهن از اونا داشت، دستبند و از این چیزا که خب دوس داشت توی سکس مون‌اش استفاده کنه و من با بعضیاش راحت نبودم و دیگه خیلی درد داشت و من خوشم نمی‌اومد.

- وقتی خوشت نمی‌اومد، انجامش نمی‌دادی؟

نه و خب پارتنرم خیلی ناراحت و عصبانی می‌شد و بعضی وقتا مجبورم می‌کرد و اون کارا رو می‌کرد.

- یعنی پس بدون رضایت تو کارهایی می‌کرد که تو نمی‌خواستی. می‌دونی این تجاوز به حساب میاد؟

آره، ولی خب اولاً که اون موقع‌ها این رو نمی‌دونستم و بعدشم اون قدر بهم محبت می‌کرد که اصلاً اون اتفاقا رو فراموش می‌کردم.

- رابطه سادومازوخیسمی که آزار دادن و آزار دیدن در آن مرکزیت دارد. در واقع یک طرف با رفتار سادیسمی از شکنجه و تنبیه پارتنر لذت می‌برد و فرد دیگر با رفتار مازوخیسمی از تنبیه شدن و شکنجه شدن لذت می‌برد.

نکته قابل توجه در بی‌دی‌اس‌ام (BDSM) این است که رضایت هر دو طرف یک پیش شرط ضروری است. در واقع نوعی رفتار توافقی بین دو (یا بیش‌تر از دو) نفر است که نقش‌های آن مکمل یکدیگر ولی نامساوی هستند و با هدف رسیدن به لذت و هیجان روحی، جسمی، جنسی و تخلیه روانی-هیجانی صورت می‌گیرد (Setare.com).

- اون آدم چه جورى بهت محبت مى‌کرد؟

مثلاً همیشه حواسش بود که من چى لازم دارم و هر وقت ناراحت بودم، سریع یه کارى مى‌کرد که حالم عوض بشه که خيلى قشنگ بود. هيچ وقت كسى توى زندگيم برام اين كار رو نكرده و بهم اون قدر اهميت نداده. بابام كه كلاً يادم نيمادش و مامانم كه به فكر خودش هميشه بوده و من رو اصلاً نديد گرفته، ولى پارتنرم خيلى همه‌اش پيگير من بود و من خيلى حس خوبى بهم دست مى‌داد. مدام برام كادو مى‌خريد، من رو بيرون مى‌برد، اگه چيزى هوس مى‌كردم، واسم مى‌خريد و باهام حرف مى‌زد و ازم تعريف مى‌کرد و زمان خيلى برام مى‌داشت، ولى خب اين ادامه نداشت...».

آنچه مصاحبه شونده از آن یاد می‌کند، حکایت شکارچیان جنسی است که در فضای مجازی به دليل ناشناس ماندن خویش به راحتی پُرسه می‌زنند و افرادی همچون نگار را که در خلاء عاطفی شدید (و یا مشکلی مشابه) به سر می‌برند را یافته، با لطایف الحیل آن‌ها را به عرصه روابط جنسی و رابطه جنسی انحراف‌آمیز و غیرمتعارف می‌کشانند.

محسن ۲۰ ساله هم در مصاحبه‌اش به گزارش مورد مشابهی می‌پردازد:

«- خوب نمونه‌هایی از مواردی که آسیب زننده هست را لطفاً بگو.

بينيد شما قبل از اينستا، توى اينترنت مى‌تونستى بگردي و سرچ كنى و خيلى مسايل را بيني ولى الان تو اينستا خيلى راحت شده.

- منظورت را از مسايل متوجه نمى‌شوم.

مثلاً پورن و نيوديتى.

- مگه اينستا مجوز مى‌ده به پورن.

نه، ولى تا يك حدى مى‌تونن بذارن و شهرت كسب كنن و اكثراً از طريق اينستا در دسترس قرار گرفتند، حتى الان بچه‌ها هم اسم پورن استارها رو مى‌دونن.

- آيا خودت ديدى كسانى كه اسم پورن استارها را مى‌دانند و سن آن‌ها هم كم است؟

مثلاً وقتى آرش يا ساسى مانكن از پورن استارا توى ويديوهاشون استفاده مى‌كنن و همه مردم فورى مى‌فهمن اين پورن استارن، همه پس مى‌بينن ديگه، اصلاً يك كارى كه الان صورت گرفته اينه كه كمپاني‌هاى ساخت اين پورنگرافيا مشهوره و بچه‌ها فيلم ميكرا رو مى‌شناسن و صفحاتشون و باز مى‌كنن و تو اينستا اونا رو دنبال مى‌كنن.



- می‌تونی بگی کم سن‌ترین آدمی که دیدی این‌ها رو بشناسه چند سالش بوده؟
آره، ده، یازده ساله تو مدرسه همه می‌دونن بعد تو اینستا دنبال‌شون می‌کنن البته خیلی اکسپلیسیت^۱ نیست، ولی به هر حال نیودیتی داره.

- این موارد چه تأثیری روی کاربران‌شون دارند؟

خیلی زیاد، شما وقتی به صورت بلند مدت درگیر این مسایل هستی، نگاه اترکیتیوت برای جنس مقابلت ممکنه عوض بشه، مثلاً برای ما به دلیل دیدن مدل‌های زیاد با فاکتورهای بدنی خاص، باور می‌کنیم که این فاکتورها در جنس مقابل مهم هست و دنبال کتگوری‌های اون می‌ریم، دنبال فانتزی‌هاش که ناشی از انحراف جنسی یا بیماری‌های روانی هست، مثلاً پیچ‌هایی که فانتزی اسلی و اگسترش می‌دن، یعنی کلاً انحرافات جنسی^۲».

در غوغای تلاش برای جنسیت‌زدایی از عشق و عادی‌سازی انواع رفتارهای جنسی برای جوانان، «بروز مشکلات جدید جنسی» دور از انتظار نیست. سجاد ۲۱ ساله در مصاحبه‌اش، ضمن بیان برخی از تجربیات جنسی خودش، از کلافگی جنسی خویش یاد می‌کند که مورد کم‌تر شناخته شده‌ای است:

«- بیش‌ترین معضل استفاده از اینستاگرام برای شما چه چیزهایی بوده است؟

مسایل جنسی آن است.

- توضیح دهید.

چیزهایی که در اکسپلور میاد و اروتیک هست و قبلاً هم همان ارتباط‌ها که گفتم. به خاطر این که هم ارضاء کننده نیستند و هم انرژی کش هستند.

- در مواجهه با آن‌ها چه طور عمل می‌کنید؟

۱- Explicit: وضوح صحنه‌های روابط جنسی در فیلم‌ها

۲- Slave: بردگی، این‌جا منظور مصاحبه‌شونده بردگی جنسی است

جمع‌بندی مصاحبه‌های انجام شده درباره بررسی اثرات روانی کاربری از اینستاگرام / ۲۴۹

تا جایی که می‌توانم سعی می‌کنم مقابله کنم، ولی بعضی وقت‌ها این مقابله طوری هست که در ذهنم اثر خودشون رو گذاشتن و نمی‌توانم بخوابم و به سمت پورن یا سکس چت می‌روم.

- افراد برای سکس چت را از کجا می‌یابید؟

با همان‌هایی که قبلاً صحبت می‌کردم و گفتم که فاز جنسی دارن، برمی‌گردم و اون بحث را اگر شد جلو می‌برم تا به حد ارضاء برسم.

- چه عاملی را باعث عمیق نشدن روابط در اینستا می‌دانید؟

اول‌ها نیازی که من داشتم، نیاز ارتباط پیدا کردن بود و نیاز جنسی اولویت‌های بعدی بود، اما نیاز ارتباطی من هیچ وقت عمق پیدا نمی‌کرد و من ارضاء نمی‌شد. اصلاً بستر اینستاگرام جای انتخاب مناسبی برای این مسأله نیست. برای همین در اکثر مواقع برای هر دویمان جنبه جنسی پیدا می‌کرد.

- برقرار کردن ارتباط‌های جنسی مجازی، چه پیامدهایی برای شما داشته است؟

وقتی که اوایل ارتباط بود، لذت‌بخش بود، ولی وقتی که می‌گذشت و ارتباط قطع می‌شد و بیش‌تر هم خودم قطع می‌کردم، چون نیازهای روانی‌ام را برطرف نمی‌کرد. البته نه در همه موارد، بعضی وقت‌ها اون‌ها هم ارتباط رو قطع می‌کردند. بنابراین یه جوری بود که بد می‌شد و در واقع تشنگی آدم را بیش‌تر می‌کرد و در پی آن خودارضایی و اعتیاد به پورن هم بیش‌تر می‌شد.

... الان من مدام دچار این قضیه می‌شوم که کسی را می‌بینم، بعد پیچش را که می‌بینم، اصلاً فکر می‌کنم این آدم اون آدم قبلی نیست و این گیج‌م می‌کنه.

- از لحاظ درگیر بودن با مسایل جنسی این تغییرات چه طور است؟

بله بدتر و منفی‌ترش کرده. قبلاً من از میل زیاد جنسی خودم لذت می‌بردم، اما الان بیش‌تر یک حالت تشنگی هست. تشنگی با میل فرق داره، برای همین می‌گم منفی هست».

اختلال‌های خواب

بررسی ادبیات جهانی در زمینه اثرات کاربری از فناوری‌های ارتباطی پیشرفته حکایت از آن دارد که کاربری از بازی‌های دیجیتالی و پویانمایی‌های ترسناک و رعب‌آور، به اختلال خواب کاربران خردسال، نوجوان و جوان می‌انجامد.

ناتانسون^۱ و بیتز^۲ (۲۰۱۶)، در بررسی که در سطح ۴۰۲ نفر از مادران ۳۵-۴۰ ساله که دارای کودکانی ۳-۵ ساله بودند، انجام دادند، نتیجه گرفتند که با افزایش میزان کاربری کودکان از فناوری‌های ارتباطی جدید، اختلال‌های خواب در آنان فزونی می‌گیرد.

در پژوهشی که والن^۳ و همکاران (۲۰۱۷) در سطح ۲۹۲ نفر کودک ۳-۶ ساله انجام دادند، مشخص شد که کاربری زیاد از بازی‌های دیجیتالی، موجب تأخیر در زمان شروع خواب و عدم رضایت از خواب به تنهایی در کودکان کاربر را فراهم می‌آورد. البته مشکلات خواب نیز پیش‌بینی‌کننده علایم افسردگی و اضطراب افراد در طول زمان خواهند بود.

سگوئین^۴ (۲۰۱۶) در مقاله «لطفاً فقط ۵ دقیقه بیش‌تر»، به بررسی کاربری کودکان ۳-۵ ساله از رسانه‌های دیجیتال و اثر آن در اختلال‌های خواب کودکان پرداخته است. وی در مقاله خویش گزارش می‌دهد، مصرف بیش از حد رسانه (یعنی بیش‌تر از ۲ ساعت در روز)، ارتباط مثبتی با اختلال‌های خواب داشته، به همین ترتیب موجب رفتارهایی مانند رفتارهای پرخاشگرانه، هراس افراطی و افسردگی در کودکان می‌گردد.

فوسوم^۵ و همکاران (۲۰۱۳) در گزارش پژوهشی خویش خاطرنشان می‌سازند، در بررسی ۵۳۲ دانش آموز کاربر رسانه‌های دیجیتالی مشخص شد که با افزایش میزان کاربری آنان از رسانه‌های الکترونیکی، بی‌خوابی، خواب آلودگی روزانه و ترجیح خواب صبحگاهی به جای خواب شبانه‌گاهی، در کاربران مورد بررسی مشاهده می‌شود.

گندوز^۶ (۲۰۰۷) در مقاله پژوهشی خود خاطرنشان می‌سازد، استفاده بیش از حد از فناوری‌های ارتباطی جدید، با اختلال‌های خواب نیز توأم است.

হারدل^۷ (۲۰۱۸) در مقاله‌ای که با عنوان اثرات کاربری از تلفن همراه در سلامت کودکان و نوجوانان تهیه کرده است، یادآور می‌شود، اشعه‌های ساطع از تلفن همراه، مواردی مانند بیماری‌های عصبی، اختلال‌های خواب و مشکلات رفتاری را به همراه دارند.

1- Nathanson, A. I

2- Beyens, I.

3- Whalen, D.

4- Se'guin, D.

5- Fossum, I. N.

6- Gunduz, S.

7- Hardell, L.

جمع‌بندی مصاحبه‌های انجام شده درباره بررسی اثرات روانی کاربری از اینستاگرام / ۲۵۱

کاترون (۲۰۱۸) در گزارش تقریباً مشابهی یادآور می‌گردد، نور آبی صفحه نمایش تلفن همراه می‌تواند خواب کاربر تلفن همراه را مختل کند، اما مسأله به همین جا ختم نمی‌شود. به این معنا که دانشمندان دانشگاه گرانادای اسپانیا دریافته‌اند، نور ساطع شده از صفحه تلفن همراه سبب می‌شود، در حالی که فرد خوابیده است، بدن احساس بیداری کند و به تولید هورمون‌هایی بپردازد که به طور معمول در هنگام خواب تولید نمی‌شوند. بنابراین با بهم خوردن تعادل هورمون‌های گرلین و لپتین در بدن که اشتها را در هنگام بیداری وی تنظیم می‌کنند، فرد مورد نظر در عمل به سمت بیماری‌های دیابت و چاقی سوق داده می‌شود.

بلنک^۱ (۲۰۱۸) در مقاله خود گزارش می‌دهد، جوانانی که کاربری زیادی از تلفن همراه خود دارند، در مقایسه با افرادی که استفاده محدودی از تلفن همراهشان می‌کنند، از خواب آشفته و ناآرام‌تری برخوردارند.

بررسی مصاحبه‌های انجام شده با جمعیت تحقیق به وضوح نشان می‌دهد که تعداد قابل ملاحظه‌ای از نوجوانان و جوانان کاربر فضای مجازی اختلال‌های خواب خویش را در پی کاربری از تلفن همراهشان گزارش کرده‌اند، ساجده ۱۹ ساله و نرگس ۲۰ ساله، در مصاحبه‌های خود در همین ارتباط چنین بیان داشته‌اند:

«- آیا اینستاگرام در ایجاد اختلال خواب در شما اثر گذار بوده یا نه؟

کلاً به نظرم برای این که یه نفر از خوابش بزنه و بخواد توی گوشی باشه خیلی بده و اینستاگرام یکی از بدترین اپلیکیشن‌ها در همین رابطه هست و مدام هی عکس و مطلب میاد برات و همین باعث شده که خودمم درگیر این مشکل بشم و نتونم زود ازش پیام بیرون و آره خیلی اوقات پیش اومده که خوابم به خاطر اینستاگرام به هم ریخته. حتی خیلی وقت‌ها بعد از ظهر تصمیم می‌گیرم یه چرت کوتاه بزنم، ولی قبلش می‌گم یه سر به اینستا بزنم و بعد مثلاً نیم ساعت یا چهل دقیقه از وقتم صرف اینستاگرام می‌شه و اینا واقعاً وقت آدم رو می‌گیره.

- تاحالا سعی کردی استفاده از اینستاگرام رو به خاطر بهبود در خوابت کنترل یا کم کنی؟
آره سعی کردم، ولی متأسفانه وقتی یه سری عادات خواب توی آدم ایجاد می‌شه، خیلی خیلی سخت می‌شه تغییرش داد. به خاطر همین هم اون قدر نتونستم تغییرش بدم و الآن سال‌ها می‌شه که شب زود نخوابیدم و دیر خوابیدن یک عادت شده برام».

«- از زمانی که اکسپلور رو بیش‌تر کنترل می‌کنی، شده که تغییری هم در خودت حس کنی؟

(مکث می‌کند) شباً دیرتر می‌خوابم (می‌خندد). بین بعضی شباً شده که وقتی میام تو تختم، می‌بینم خوابم نمی‌بره. می‌رم سراغ اینستاگرام و چون بعضی از مواقع پیج‌هایی رو که فالو داشتم، چک کردم، می‌رم سراغ اکسپلور بعد می‌بینم یه هو ساعت شد ۳ شب. واقعاً گاهی خودمم تعجب می‌کنم، ولی می‌شه دیگه».

وابستگی به اینستا

در گذشته اعتیاد^۱ تنها به وابستگی دارویی، مانند وابستگی به الکل و داروهای روان‌گردان، اطلاق می‌شد، اما بررسی‌های بعدی نشان داد که برخی از رفتارها، به دلیل تکرار شونده‌گی و سواس گونه‌ای که می‌یابند، از الگوی مشابه وابستگی دارویی، تبعیت می‌کنند. از این رو، به تدریج اعتیاد رفتاری^۲ به معنای اعتیاد به رفتارهایی مانند: قمار، خرید کردن، تماشای تلویزیون، ورزش کردن، کار کردن و برخی از موارد مشابه، به شکلی هم عرض اعتیاد به مواد، مطرح گردید.

بررسی‌های انجام شده، دلالت بر آن دارد که زیربنای فیزیولوژیک یک‌سانی، بین اعتیادهای دارویی و اعتیادهای رفتاری وجود دارد. به این معنا که در اعتیاد به مواد، با مصرف ماده الکلی یا روان‌گردان، میزان ترشحات دوپامین^۳ و نوراپی‌نفرین^۴ در مغز فزونی می‌گیرد. افزایش ترشح هورمون‌های پیش گفته، به احساس لذت در موجود می‌انجامد. به شکل مشابهی تکرار رفتارهایی همچون قماربازی، ورزش، اعمال جنسی، خرید، غرق شدن در فناوری‌ها، اسباب ترشح دوپامین و نوراپی‌نفرین را در مغز فراهم می‌آورد. بنابراین لذت‌طلبی انسان‌ها، سبب می‌شود، آن‌ها بیش از پیش، به سوی رفتارهای اخیر رو بیاورند. نکته مهمی که یادآوری آن ضرورت دارد، آن است که اگر چه در آغاز، انتخاب فرد در زمینه انجام رفتاری مانند سروکار داشتن با فناوری‌های ارتباطی جدید، کاملاً ملحوظ است، اما به دلیل ترشح‌های هورمونی اخیر، احساس مطلوبی در مغز پدید می‌آید که فرد آن را به عنوان یک احساس خوب و لذت‌بخش تجربه می‌کند، بنابراین لذت حاصل، وی را وادار می‌دارد

۱- در ادبیات روان‌شناسی و روان‌پزشکی اصطلاح اعتیاد مورد استفاده نیست و به جای آن از اصطلاحاتی مانند سوءمصرف، سوءاستفاده، وابستگی، مشکل تکانه و سواس، برای توضیح انواع اعتیادها، استفاده می‌شود. در متن حاضر، به دلیل تعهد به متن‌های ترجمه شده، واژه Addiction، اعتیاد ترجمه شده است

2- Behavior-oriented addiction

3- Dopamine

4- Norepinephrine

جمع‌بندی مصاحبه‌های انجام شده درباره بررسی اثرات روانی کاربری از اینستاگرام / ۲۵۳

که به تکرار آن رفتار، دست بزنند و بدین ترتیب رفته رفته، فرد به جای دست زدن به انتخاب‌های آزادانه پیشین خود، به چرخه استفاده از الگوهای تکانشی وارد شده، از عکس‌العمل‌های ارادی خویش دور می‌گردد. به این ترتیب می‌توان بیان داشت، مغز فرد معتاد، وی را مجبور می‌سازد تا به تکرار رفتار مورد نظر دست بزند (منطقی، ۱۳۸۶).

آنچه درباره وابستگی و اعتیاد به اینترنت، بیان شد، می‌تواند مقدمه‌ای برای ورود در بحث وابستگی و اعتیاد به شبکه اجتماعی اینستاگرام باشد.

کاربران شبکه اجتماعی اینستاگرام، در بررسی میدانی انجام شده، از مواردی مانند وابستگی به اکسپلور اینستا، وابستگی و اعتیاد نسبت به دیدن فیلم، وابستگی به خرید و اعتیاد به دیده شدن، یاد کرده‌اند.

ترانه ۱۵ ساله، ساجده ۱۹ ساله و ضحی ۲۷ ساله، در مصاحبه‌های جداگانه خویش از اعتیاد و وابستگی خویش به اکسپلور اینستا به شرح زیر یاد کرده‌اند:

«فکر می‌کنی به اینستاگرام وابسته شدی؟»

آره، مثلاً کل استوری‌ها و پست‌ها رو دیدم تو پیجم، ولی باز می‌رم ریفرش (تازه‌سازی) می‌کنم. اصن دست خودم نیست، مثلاً می‌خوام برم توی یه برنامه دیگه، ولی دستم می‌ره روی اینستاگرام».

– آیا تا به حال سعی کردی این چرخیدن توی اکسپلور رو حذف کنی؟

آره سعی می‌کنم، توی اکسپلور یا پیج‌هایی که به دردم نمی‌خورن، کم‌تر بچرخم، ولی خب وقت‌هایی که بی‌کارم و حوصله‌ام سر رفته، خیلی اوقات همین جور می‌رم توی اکسپلور و خب این یه جورایی برام عادت شده».

«به چه علتی اینستاگرام را اعتیادآور می‌بینید؟»

چون مثل یه دریای بی‌پایانی از اطلاعات هست که هر چه قدر توش جلو بری، همیشه باز هم موارد جذابی هست که دوست داشته باشی ببینی».

نازنین زهرای ۱۹ ساله، در مصاحبه‌اش از اعتیاد و وابستگی خود به دیدن فیلم یاد می‌کند:

«غیر از این موضوعاتی که گفتم، پیج‌های دیگه‌ای مثل پیج‌های فیلم و سریال و آنالین شاپ‌ها

رو دنبال می‌کنی؟

پیج‌های فیلم و سریالی که دنبال می‌کنم، فیلم و سریال‌های ترکی ان. من خیلی سریال ترکی می‌بینم، بعد سریال رو پارت پارت تو اینستا می‌گذارن، من از اینستا می‌بینم. کلی ادیت با تیکه‌های

۲۵۴/ چند مصاحبه با جوانان کاربر اینستاگرام درباره اثرهای روانی کاربری از اینستاگرام جلد ۵

فیلم درست می‌کنن. جدیداً هم سریال عشق منطق انتقام رو می‌بینم. خیلی سریال‌های دیگه ترکی هم دیدم.



- چه قدر وقت می‌گذاری برای دیدن این سریال‌ها؟

اگه امتحان نداشته باشم، خیلی وقت می‌ذارم، مثلاً یادمه اون دوره‌ای که سریال عشق حرف حالیش نمی‌شه رو می‌دیدم، از وقتی بیدار می‌شدم شروع می‌کردم به دیدن تا وقتی که هوا تاریک می‌شد. وقتی بلند می‌شدم از پای لپ‌تاپ چشمم تار می‌دید».



ریحانه ۲۲ ساله، در مصاحبه‌ای که انجام داده است، مسأله اعتیاد خویش به خرید را مطرح کرده

است:

«از این اتفاق‌ها زیاد می‌افته، هر روز به عالمه از پیج‌ها میان و پیج‌های دیگه رو استوری می‌کنن و معرفی می‌کنن، واسه‌ی همین خیلی از مواقع هم اگر پیجی رو فالو کنم، ممکنه به خاطر همین استوری‌ها باشه. البته به مدل دیگه هم من برای فالو کردن به سری از پیج‌ها دارم، (می‌خندد) نمی‌دونم چه جوریه‌ها، ولی انگار که به سری از پیج‌ها رو ناخودآگاه دوره‌ای فالو می‌کنم. مثلاً به مدت می‌بینی خیلی جوگیر شدم و زدم ده تا پیج زیورآلات رو فالو کردم، بعد به وقتی می‌بینم که خرجم زیاد شده و با مصیبت همه رو آنفالو می‌کنم. به مدت که می‌گذره انگار که عادت کرده باشم به خرید اینترنتی، می‌بینم که هیچی نخردم از اینستاگرام، می‌رم می‌گردم اتفاقی از به مانتو خوشم میاد، بعد چندتا پیج مانتو رو فالو می‌کنم (می‌خندد)، بعد خب دوباره خرجم زیاد می‌شه، این بار این‌ها رو آنفالو می‌کنم. خلاصه داستان همین جوریه ادامه پیدا می‌کنه، اینم جالب بود گفتم که بگم.

- گفتی که انگار به خرید اینترنتی عادت کرده باشی، بیش‌تر درباره‌اش توضیح می‌دی؟
آره، به جورایی واقعاً وقتی بعد از مثلاً یک ماه، می‌بینم که دیگه خرید اینترنتی نکردم، انگار که حوصله‌ام سر می‌ره. بعد به جور خیلی مریض (می‌خندد) می‌افتم دنبال پیج‌های خرید که به چیزی بخرم، اصلاً خیلی حس مسخره‌ایه».

سرانجام سحر ۲۱ ساله، در مصاحبه خودش از یک وابستگی متفاوت با عنوان اعتیاد به دیده شدن، به قرار زیر یاد کرده است:

«- گفتی به نظرت جامعه داره می‌ره سمت استفاده اعتیادآور از اینستاگرام، مثالی داری که بزنی؟
(فکر می‌کند) واقعاً مثال واضحی شاید نه، این چند وقته این قدر این جمله توی همه جا تکرار شده که منم پذیرفتمش، واقعاً این که الان بگم از کدوم منبع این حرف رو زدم یا دقیقاً بر چه اساس می‌گم نه، اما خب همین که من و دوستانم بعد از نصب اینستاگرام بیش‌تر موضوع برای حرف زدن داشتیم، خودش می‌شه به جور فضا برای ایجاد اعتیاد به اینستاگرام، درسته؟

- و این که شده تاحالا مثال واضح‌تری ببینی؟

خب این که مثلاً وقتی می‌بینم بیرون، هم شده تاحالا که یکی از بچه‌هامون تا رفتیم توی کافه نشستیم گوشیش رو وورداشته و دیگه تا آخرم نداشتش زمین، در کل به نظرم آره، می‌شه گفت، این اعتیاد به شبکه‌های اجتماعی داره زیاد می‌شه، آهان به چیز دیگه هم شاید بشه گفت، من مثلاً دیدم این بلاگرها رو که گاهی استوری که می‌ذارن، مثلاً توی خیابون هستن استوری می‌ذارن، توی خونه- شون استوری می‌ذارن، بعد می‌رن سفر استوری می‌ذارن (می‌خندد)، حالا البته من بلاگرها رو دنبال نمی‌کنم، ابدآها، ولی خب دورادور آدم می‌بینم، این خودشم شاید اعتیاد باشه».

در مورد علایم وابستگی به فناوری می‌توان از علایمی نظیر صرف وقت زیاد، ناتوانی در مدیریت زمان، از دست دادن تمرکز، بروز رفتارهای وسواسی، بی‌توجهی به محیط اطراف، احساس خلاء و کلافگی، احساس بی‌حوصلگی و مانند آن‌ها یاد کرد.

لاله ۲۰ ساله، در مصاحبه‌ای که دارد، از «صرف وقت زیاد» خویش در ارتباط با اینستا، به قرار زیر یاد کرده است:

«تقریباً چند ساعت از اینستاگرام استفاده می‌کنی؟

الآن که سر کار می‌رم خیلی کم تر شده، ولی قبلش می‌تونم بگم ۸۰ درصد روز به جز تایم خوابم، تو اینستا بودم.

- حس می‌کنی به اینستاگرام وابستگی داشتی؟

آره، خیلی.

- یه کم می‌تونی حس وابستگی رو توصیف کنی؟

این جور بود که وقتی قفل گوشیم رو باز می‌کردم، اول می‌رفتم اینستا، بعد اون قدر تو اکسپلور می‌چرخیدم که نمی‌فهمیدم چه قدر تایم (زمان) گذشته.

تبسم ۱۹ ساله و رؤیای ۲۲ ساله، در مصاحبه‌های خودشان، از «ناتوانی در مدیریت زمان»، به عنوان علامت دیگری از وابستگی به فناوری یاد کرده اند:

«روزی چند ساعت برای اینستاگرام وقت می‌گذاری؟

۵، ۶ ساعت.

- می‌شه گفت تقریباً زمان زیادیه!

زیاده، بله.

- این زمان زیاد باعث نمی‌شه که اذیت بشی؟ منظورم به لحاظ خستگی چشمی یا جسمی و این جور مسایل هست.

نه، کلاً نسل ما بعید می‌دونم از این طور مشکلات داشته باشه، از این بابت راحت‌ان. ولی از این که بعضی وقتاً مثلاً یه کارهایی دارم که اون کارها مهمه، می‌ذارم کنار به جاش می‌شینم پای این. این اذیتم می‌کنه.

- منظورت اینه که وقتی توی اینستاگرام هستی، گاهی اوقات نمی‌تونی زمانت رو مدیریت کنی!

بله.

«به طور کلی می‌تونی میزان استفاده‌ات رو از اینستا مدیریت کنی؟

گاهی می‌تونم، بعضی وقت‌ها هم نه واقعاً.

- چی می‌شه که نمی‌تونی خودت رو کنترل کنی؟

انگار یهو ناخودآگاه غرق می‌شی، مشکل بزرگی که با اون دارم اینه که به راحتی وابسته می‌شم و بارها در طول روز چک می‌کنم برنامه رو.

یعنی مطمئنم هر کسی اینستا داره، اینستا تایم زیادی رو روزانه ازش می‌گیره. همه‌اش دوست داری بری ببینی الان چی شده، چه اتفاقی افتاده و از همه چی باخبر بشی.

خیلی وقت‌ها هم از روی بی‌حوصلگی، تنها تفریح آدم همین می‌شه».

مهناز ۱۹ ساله در مصاحبه‌اش با طرح علامت «از دست دادن تمرکز» از این علامت به عنوان یکی از علایم شاخصه اعتیاد به فناوری یاد کرده است:

«... من برای این که تمرکز رو از دست ندم، نیاز دارم که مدام اینترنت رو روشن باشه و اگر نوتیفیکیشنی برام اومد، زود ببینمش.

- پس اگر اینترنت خاموش باشه و بخوای زمانی رو بدون چک کردن اینستاگرام بگذرونی، تمرکز رو از دست می‌دی؟

آره. من برای این که روی کاری مثل درس خوندن متمرکزتر باشم، باید حتماً اینترنت رو روشن باشه که اگر کسی پیامی بهم داد یا توی تلگرام دوستانم حرفی زدن، اون رو بخونم.

- پس می‌شه گفت که به اینستاگرام و تلگرام وابستگی داری؟

امم... آره می‌شه گفت به هر دوش خیلی وابسته‌ام و در طول روز حتماً باید بهشون دسترسی داشته باشم وگرنه مدام حس می‌کنم که یه چیزی کمه یا مثلاً اتفاقات مهمی داره رخ می‌ده که من ازش بی‌خبرم».

«بروز و سر زدن رفتارهای وسواسی»، از دیگر علایم اعتیاد اینترنتی شمرده می‌شود:

«- گفتمی که حداقل ۲۰ دقیقه برای اینستاگرام وقت می‌ذاری، اما قبل‌تر گفتمی که حجم پیام‌ها رو

وقتی اینستاگرام رو باز می‌کنی خیلی زیاده، مطمئناً ۲۰ دقیقه رو درست عنوان کردی؟

(می‌خندد) گفتم حداقل ۲۰ دقیقه دیگه. زیادی دقیق‌تر نشو توش. چون ممکنه به هر چند ساعتی

هم برسه، اگه درگیر تکلیف و امتحان نباشم! به هر حال، ولی وقتی مجبور بشم یا کاری داشته باشم

که باید انجام بدم، نهایت خودم رو اجبار می‌کنم که ۲۰ دقیقه وقت بذارم و در پیام بعدش از اینستاگرام

که البته گفتم دیگه، خیلی از مواقع اصلاً فضولیه این که ببینم تو اینستاگرام کلاً چه خبره. واسه همین

یه جورایی بیش‌تر اوقات سعی می‌کنم اینستا رو اصلاً چک نکرده، ندارم و حتماً چکش کنم» (نرگس، ۲۰ ساله).

«می‌توننی بگی کلاً در روز چند ساعت از اینستاگرام استفاده می‌کنی؟

اگه کار نداشته باشم در روز فک کنم ۶، ۷ ساعت.

– به نظرت اینستا با این ساعتی که از اون استفاده می‌کنی، اعتیادآور نیست؟

چرا، صددردصد.

– می‌توننی بگی اینستا چه جور ی باعث اعتیاد می‌شه؟

مثلاً یادمه دوره‌ای بود که اینترنت‌ها رو قطع کرده بودند، فک کنم پارسال بود و من واقعاً داشتم دیوونه می‌شدم، واقعاً یعنی بعضی روزا شده، مامانم کنارم نشسته، می‌دونم هیچ پیامی نیس، هیچ خبری نیس، به جای این که با مامانم حرف بزنم، باید برم داخلش پیام بیرون، یعنی این حالت رو دارم که حتماً باید چک بشه» (پریچهر، ۲۰ ساله).

«کم توجهی و بی‌توجه شدن به محیط اطراف» آدمی، به عنوان علامت دیگری از وابستگی به فضای مجازی مطرح شده است:

«– ۵، ۶ ساعت در روز ممکنه اعتیاد به اینستاگرام هم بیاره؟

نه واقعاً، آخه حقیقتاً من که از کار و زندگیم نمی‌زنم تا اینستاگرام رو چک کنم، اگه سرم شلوغ باشه، مجبور می‌شم بذارم کنار گوشیم رو، ولی خب شده با دوستانم بریم بیرون و دور یه میز بشینیم و دو نفر اون بین گوشی‌شون رو بگیرن دست‌شون و فقط اینستاگرام رو چک کنن، به نظرم اون مدلی اعتیاده دیگه، خب ما اومدیم با همدیگه بیرون، چه معنی داره تو گوشی خودتو چک می‌کنی؟ (می‌خندد)» (سحر، ۲۱ ساله).

سعیده ۱۷ ساله، از علامت «احساس کلافه شدن» و نگار ۲۰ ساله از علامت «بی‌حوصله شدن» به عنوان علایم دیگر وابستگی به فناوری‌ها، در مصاحبه‌هایشان یاد کرده اند:

«– تاحالا شده اینترنت برای یه مدت قطع باشه؟

آره خیلی زیاد. یه بار که همون چند سال پیش بود که فکر کنم آبان ماه بود و به خاطر اغتشاش‌ها تو کل کشور اینترنت رو قطع کردن و فکر کنم یه مدت طولانی هم قطع کردن، درست یادم نیما، شایدم برای من خیلی طولانی گذشت فقط می‌دونم بدترین روزهای عمرم بود، هی ناخودآگاه می‌رفتم تو اینستا می‌دیدم چیزی بالا نیما و یادم می‌افتاد نت نداریم اصلاً کاری نبود

که بکنیم، درس می‌خوندیم و خسته می‌شدم و نمی‌دونستم برای تایم استراحتم دقیقاً چه غلطی باید بکنم، فقط تلویزیون می‌دیدم که برنامه‌هاش واقعاً چرت و پرت بود.

- ماهواره هم دارید؟

الآن داریم، ولی اون موقع نداشتیم، اتفاقاً دقیقاً همون موقع بود که به خاطر قطع شدن اینترنت‌ها و دوری از اینستا که خودش نقش یه تلویزیون پر از تنوع توی گوشی‌های همه‌مون رو داشت، تصمیم گرفتیم که ماهواره نصب کنیم و یه جورایی فهمیدیم بدون اینترنت و اینستا، واقعاً هیچ اوقات فراغتی نداریم. الآن ماهواره داریم و برای مواقع قطعی اینترنت خیلی به درد می‌خوره».

«- به طور میانگین چند ساعت در روز از اینستاگرام استفاده می‌کنی؟

فکر می‌کنم ۵ یا ۶ ساعت.

- از نظر خودت به اینستاگرام اعتیاد داری؟

خیلی سعی می‌کنم وابسته نباشم و فکر می‌کردم اصلاً وابسته نیستم، ولی چند روزی که اینترنت کشور کلاً قطع شده بود، من داشتم دیوونه می‌شدم، همه‌اش می‌رفتم سر گوشی، بعد یادم می‌آمد که اینترنت ندارم، واقعاً انگار یک چیزی کم بود!»

۱- منطقی (۱۳۸۶)، با توجه به مجموعه معیارهای پیشنهادی توسط کیمبرلی یانگ و موراها- مارتین و شوماخر، در زمینه وابستگی و اعتیاد به اینترنت، با برخی از اصلاحات، به ارایه معیارهای زیر اقدام کرده، گزارش می‌دهد، در بررسی مقدماتی مقیاس محقق ساخته، به نظر می‌رسد، این مقیاس در زمینه تشخیص اعتیاد به فناوری‌های مختلف در جمعیت ایرانی، کارآیی مناسبی از خود نشان می‌دهد. محتوای سوال‌های مورد پرسش در مقیاس اخیر، به شرح زیر هستند:

۱- صرف زمان زیاد برای فناوری مورد نظر (بازی‌های ویدیویی، ماهواره، اینترنت- وب گردی، شبکه‌های اجتماعی، تلفن همراه)،

۲- اشتغال خاطر و درگیری ذهنی در مورد فناوری مورد نظر،

۳- افت عملکرد آموزشی یا شغلی با شروع استفاده از فناوری مورد نظر،

۴- پناه بردن به فناوری مورد نظر برای گریز از اضطراب یا افسردگی،

۵- ناتوانی در کنترل و کاهش استفاده از فناوری مورد اشاره،

۶- زدن از خواب برای صرف وقت بیش‌تر برای فناوری مورد نظر (ضرورت صرف وقت بیش‌تر برای به دست آوردن احساس رضایت- یانگ-)،

۷- مخفی نگه داشتن میزان وقت صرف شده، هزینه و محتوای کاربری از فناوری مورد نظر از اطرافیان،

۸- احساس ناآرامی، بدخلقی، افسردگی یا زودرنجی در اثر تلاش برای کاهش استفاده از فناوری مورد نظر،

ترغیب به سوءمصرف مواد

برخی از پژوهشگران خاطرنشان ساخته اند که کاربری از فناوری‌ها، از مصرف موارد خانی نوجوانان و جوانان می‌کاهد.

لاوکلین (۲۰۰۱)، در زمینه همبستگی منفی کاربری از تلفن همراه و مصرف سیگار توسط جوانان می‌نویسد:

شواهدی دال بر این معنا وجود دارد که با سرگرم شدن جوانان به تلفن همراه، از استقبال آنان به مصرف سیگار کاسته است.

برخی از افراد سیگاری به صراحت از این یاد می‌کنند که موبایل سرگرمی لازم را برایشان فراهم آورده است، از این رو نیازی به مصرف سیگار احساس نمی‌کنند.

-
- ۹- جرّوبحث با دیگران در جریان استفاده از فناوری مورد اشاره،
 - ۱۰- احساس پشیمانی در مورد زمان صرف شده برای فناوری مورد نظر،
 - ۱۱- استفاده از فناوری مورد نظر برای هیجان‌جویی و ایجاد رابطه اجتماعی با دیگران،
 - ۱۲- زدن از درس یا کار برای پرداختن به فناوری مورد نظر،
 - ۱۳- بازماندن از تعامل‌های اجتماعی به سبب پرداختن به فناوری مورد اشاره،
 - ۱۴- گرفتار آمدن به مشکل شخصی، آموزشی یا شغلی به دلیل پرداختن به فناوری مورد نظر،
 - ۱۵- ابتلا به برخی از مشکلات جسمی در اثر کاربری از فناوری مورد نظر.
- سوال‌های ۷-۱، سوال‌های مبتنی بر معیارهای پیشنهادی تشخیصی برای اعتیاد به اینترنت توسط یانگ و موراهان- مارتین و شوماخر است.

سوال ۸، مبتنی بر معیار پیشنهادی تشخیصی یانگ و سوال‌های ۱۴-۹ مبتنی بر معیارهای پیشنهادی تشخیصی موراهان- مارتین و شوماخر است. سوال ۱۵، تنها معیار افزوده شده به مجموعه معیارهای پیشنهادی محققان پیش گفته است. علت درج این سوال، تبعیت از مدل‌های زیستی- روانی- اجتماعی، در تحلیل مسایل انسانی است، زیرا آدمی، دارای هر سه بُعد زیستی، روانی و اجتماعی است و فقدان معیارهای زیستی در معیارهای پیشنهادی یانگ و موراهان- مارتین و شوماخر، بیانگر ضعف آن‌ها است. در تمامی سوال‌ها، جای اینترنت با فناوری مورد نظر، عوض شده، پرسشنامه مقدماتی به دست آمده، به عنوان راهنمای مصاحبه‌های تشخیصی برای گمانه‌زنی و بررسی وابستگی و اعتیاد به فناوری ارتباطی پیشرفته -جهت کارهای پژوهشی-)، قابل استفاده است.

جمع‌بندی مصاحبه‌های انجام شده درباره بررسی اثرات روانی کاربری از اینستاگرام / ۲۶۱

آودری^۱ (۲۰۰۴)، در تبیین کاهش مصرف سیگار نوجوانان و جوانان با کاربری از تلفن همراه، به موارد دیگری مانند پرداخت صورت حساب تلفن همراه که هزینه‌ای برای مصرف سیگار جوان باقی نمی‌گذارد یا ارضای حس خودنمایی فرد که به جای سیگار، تلفن همراه آن را محقق می‌سازد، اشاره می‌کند.

اما برخلاف پژوهش‌های لاوقلین و آودری، شواهد میدانی گردآوری شده در جمعیت ایرانی، دلالت بر آن دارد که کاربری از شبکه اینستا، در افزایش مصرف سیگار و الکل در جمعیت کاربر این شبکه اجتماعی مؤثر واقع آمده است.

مهرداد ۲۰ ساله، در مصاحبه خودش از وسوسه شدن خود به مصرف سیگار، چنین سخن می‌گفت:

«- یه جایی گفتم از طریق پست‌هایی که تو اینستاگرام می‌دیدم وسوسه می‌شدم که سیگار بکشی درسته؟
آره دقیقاً.

- انجامش هم دادی؟

یکی، دوبار، بعد دیگه نه.

- چرا؟

چون واقعاً به بدنم نمی‌ساخت و اون حس خوب رو به من نمی‌داد و فقط تو کلیپ‌ها جذاب بود برام.

- پیج خاصی داشتی که پست‌های راجع به سیگار رو ببینی؟

نه راستش، ولی واقعاً اینستاگرام خدا نکنه که بفهمه تو یک موضوع رو دنبال می‌کنی، همین جور تو سرچش پر می‌شه از اینا. وقتی من چند بار کلیپ با سیگار دیدم، اکسلورم پر شده بود از کلیپ‌های سیگار».

سوسن ۱۶ ساله، از ترغیب دوستان کم سنش به مصرف سیگار، گل و الکل، به شرح زیر یاد کرده است:

«- تا به حال کسی رو از بین دوستان دیدی که به سیگار و الکل علاقه نداشته، ولی بعد از ورودش به اینستاگرام به این موارد علاقه پیدا کرده باشه؟

بله، متأسفانه تحت تأثیر جوّ قرار می‌گیرن. مثلاً وقتی یکی رو می‌بینن که آره داره با مشروب و اینا استوری می‌ذاره، سریع می‌رن توی مهمونی‌ای جایی دوتا پیک می‌گیرن دست‌شون، یه استوری می‌ذارن که فقط جلب توجه کنن که بگن آره شما می‌خورین، ما هم بلدیم بخوریم. این طوری هم نیست که فقط شماها بلد باشین بخورین، این جور چیزا، خیلی‌ها هم تحت تأثیر این جوّ به راه‌های خیلی بدی کشیده شدن.

- می‌شه لطفاً در ارتباط با اون افرادی که گفتی به راه‌های بد کشیده شدن مثال بزنی؟
مثلاً من یکی از دوستانم اصلاً اهل سیگار و این جور چیزا نبود، همین طوری برای این که استوری بذاره توی اینستاگرام چند باری کشید، الآن فک کنم روزی یه پاکت می‌کشه، حتی می‌دونم که گل هم می‌کشه».

نرگس ۲۰ ساله نیز در مصاحبه‌ای که دارد، با حسرت از مصرف الکل در پارتی‌های برگزار شده در خارج، سخن می‌گوید:

«- منظورت از تفریحات چیه، می‌شه مثال بزنی؟
تفریحات هم زیاده مثلاً یه دختر خارجی می‌تونه تو خونه‌اش پارتی بگیره و با دوستاش خوش بگذرونه، ولی این جا که هیچی، هیچ تفریحی نداریم.

- توی اینستاگرام این مسایل رو دیدی یا از جای دیگه‌ای متوجه این چیزها شدی؟
اکثراً همین اینستا بوده که عکس و فیلم گذاشتن خارجیا رو من دیدم.
- از پارتی منظورت چیه؟

مهمونی دیگه، ولی خب مهمونی جوونا، همه دور هم یه آهنگی می‌گذارن و شادن بالاخره.
- از این جور مهمونی‌ها توی ایران نداریم؟

هست، ولی خب خیلی کمه، بیش‌تر مال بچه پولدارا هست.
- تو اینستاگرام هم عکس از مهمونی‌هاشون می‌گذارن؟
آره، زیاد. یه سری پیج هست اصلاً مخصوص اینا هر مهمونی‌ای که می‌گیرن بعدش عکسا و فیلماش رو توی این پیجا می‌گذارن، اونم چه مهمونیایی.

- مشروبات الکلی هم معمولاً تو این جور مهمونی‌های خارجیا هست دیگه، درسته؟
- آره، هر مهمونی که بالای ۱۸ سال باشن، دیگه پایه‌ی ثابتش همین الکه، خیلی هم عادیه واسشون، تو این کلیپا که دیدم، ولی این جا انگار حالا چیه، مثلاً انگار آدم کشتی».

شقایق ۳۰ ساله نیز در مصاحبه‌اش از اینستا به عنوان عاملی در جهت عادی‌سازی مصرف الکل و ترغیب‌کننده افراد به سمت مصرف الکل به قرار زیر یاد کرده است:

«یکی از چیزهایی که اصلاً نمی‌تونستم قبولش کنم، مشروب یا الکل بود. وقتی که توی اینستا وارد شدم و این حجم از افراد رو دیدم که از الکل و مشروب استفاده می‌کنند، انگار این طور شد که خوب حق انتخاب دارند، این افراد این سبک از زندگی رو پسندیدن و دوست دارن این طوری زندگی کنن. درسته که خیلی از جاها تبلیغ می‌شه و حتی خیلی فیلم‌های ایران ان که توی شبکه‌های اجتماعی پخش می‌شه، مصرف مشروب و سیگار مدام توسط بازیگر نشون داده می‌شه. اولش که تو اینستا دیدم، برام شوکه کننده بود، اما به مرور، حتی می‌دیدم خوب خیلی از اطرافیانم مصرف می‌کنند، انگار پذیرفتم که این افراد این انتخاب‌شون بوده و باید به انتخابشان احترام بگذارم و وقتی که این تعداد از افراد دارن از الکل استفاده می‌کنند، من نمی‌تونم با همه قطع رابطه کنم که یه وقت ازشون تأثیر نگیرم.

- در این مورد مثالی داری بزنی؟

بله، یکی از دوستای خودم خیلی آدمی بود که مقید بود به استفاده نکردن از الکل و مشروب خط قرمزش بود. وقتی که با همدیگه صحبت می‌کردیم، می‌گفت اگر من اسلام دست و پام را نبسته بود، استفاده می‌کردم، بینم چه جوریه. چون یه حال خوشی می‌ده و اضطراب رو کم می‌کنه. ولی وقتی که توی اینستا توی شبکه‌های اجتماعی یوتیوب و... یه سری از افراد رو دید که دارن استفاده می‌کنند و تصور می‌شد اون‌ها هم از خانواده‌های مذهبی اند و تقید دارند، انگار این مسأله یه مهر تأییدی به واسطه مصرف کردن اون آدم برای دوستم بود که بخواد مصرف کننده باشه و الآن دو ساله که دوست من حالا به قول خودش از مشروب به صورت تفننی و توی مهمونی‌ها استفاده می‌کنه، انگار قبح این مسأله برای خیلی از افراد که می‌بینم ریخته شده و براشون مصرف مشروب عادی شده، خوب تبلیغات زیاد هست و همین باعث عادی‌سازی می‌شه که مشروب خیلی هم بد نیست و این همه آدم در سلامت کامل عقل دارن استفاده می‌کنند».

تشویق به شرط‌بندی و قمار

در یک تقسیم‌بندی کلان‌نگر، می‌توان به دو نگاه متفاوت به انسان، جامعه و اصولاً جهان بینی‌های موجود رسید. در نگاه نخست، انسان مکلف بوده و هستی معنادار است. در این نگاه که متعلق به ادیان

الهی است، جهان واقع واسطی بین مبداء و معاد هست و انسان‌ها در این جهان باید تکلیف‌مدار عمل کنند تا از آخرت بهینه برخوردار باشند. اما در نگاه دوم، با کنار نهاده شدن خداوند هستی از جهان واقع، انسان جای آن را پر کرده و انسان در مرکز هستی در نظر گرفته می‌شود و چون این جهان‌بینی به مبداء و معاد امعان نظری ندارد، نگاه اخیر به اصالت لذت‌مداری انسان می‌انجامد.

فضای مجازی (و از جمله شبکه اجتماعی اینستا)، با نگاه اومانیستی، لذت‌مداری انسان را در دستور کار خویش قرار داده است و به انسان تکلیف‌مدار توجه چندانی نشان نمی‌دهد. همین امر سبب می‌شود، انواع رفتارهای تخریبی همچون اعتیاد، الکلیسم، فحشا، قمار و نظایر آن‌ها، با دیدی مثبت‌نگر و یا حداقل خنثی، در فضای مجازی دیده شوند و اگر کاربران اراده کردند، نه تنها مجاز به طرح اعتیاد، الکلیسم، روابط نامشروع و قمار خودشان در فضای مجازی باشند، بلکه دست به ترغیب دیگران در این جهات هم بزنند.

برخی از شاخ‌های مجازی ساکن در ترکیه، انگلیس و مانند آن، از آن جا که هنری ندارند و تنها با حاشیه‌سازی زنده هستند، اسیر مافیا در خارج شده اند و در ازای دریافت درصدی از سایت‌های شرط‌بندی و قمار تهیه شده توسط مافیا (که غالباً ذیل نام همان شاخ‌های مجازی معرفی می‌گردند)، موظف به تبلیغ آن‌ها شده اند که در این جهت نیز به جدّ می‌کوشند تا به تبلیغ سایت شرط‌بندی و قمار که در آن ذینفع هستند، پردازند. از سوی دیگر طرفداران بعضاً ساده لوح شاخ‌های مجازی، اگر چه در بدو ورود، خاصه در شرط‌بندی و قمار با مبالغ اندک، برنده می‌گردند، اما پس از تحریک شدن و دست زدن به شرط‌بندی و قمار با مبالغ بالا، بازنده شده و سرمایه آن‌ها تلف شده و توسط مافیا بالا کشیده می‌شود.

تصاویر زیر نمونه‌ای از سایت‌های شرط‌بندی و قمار است که شاخ‌های مجازی نظیر تتلو، پویان، دنیا جهان بخت، حصین، شادمهر عقلی، دانیال پایدار و مانند آن‌ها در خارج مشوق هوادارانشان در جهت استفاده از آن‌ها هستند:

جمع‌بندی مصاحبه‌های انجام شده درباره بررسی اثرات روانی کاربری از اینستاگرام / ۲۶۵



محسن و رومینای ۲۰ ساله و امیرمهدی ۲۱ ساله، در مصاحبه‌هایشان از شاخ‌های مجازی که هوادارانشان را به سمت سایت‌های شرط‌بندی و قمار سوق می‌دهند (و جمعیتی چند میلیونی از هواداران آن‌ها از این سایت‌ها کاربری داشته‌اند)، به قرار زیر یاد کرده‌اند:

«می‌تونی دلیلش رو بگی، چرا ایرانی‌ها رو دوست نداری که توی اینستا فالوшон کنی؟

چون چیز زیادی از ایرانی‌ها یاد نمی‌شه گرفت. متأسفانه پیج‌های فارسی که در اینستا وجود دارن، اکثرش نگاه جنسیتی شده. شما اگر یک اینفلوئنسر ایرانی که دختر هست رو نگاه کنید، مثلاً دنیا جهانبخت، فقط حاشیه هست، یک سری کارای عجیب غریب کرده با اکثر سلبریتا بوده و حتی تو پلت فورمای دیگه هم نفوذ کرده، مثلاً تو تلگرام هم دیدمش. برای اون اصلاً مهم نیست این چیزا، براش تنها مهمه فالوراش زیاد بشه، بعد یک پیج بت هم بزنه. ببینید وقتی شما فالور اتون زیاد می‌شه، تبلیغ دیگه جواب نمی‌ده، یک سایت می‌زنی که مالک سایت خودت باشی، تهش به یک برنامه نویس پول می‌دی و اونا میان انواع بازی‌ها را می‌گذارن تو پلت فورم که شما اولش می‌بری، گاهی هم مسابقات را می‌گذارن، اکثر فوتبال، بعد بسکتبال و بوکس و گلف و اینا که این‌ها رده پایین ان البته. تو چند بازی اول فقط می‌بری و این تعریف شده سایت هست که شما نبازی، وقتی بردی، تحریک می‌شی که بیش‌تر بگذاری، دیگه با ده هزار نمای و با یک میلیون میای که ۱۵ میلیون ببری و این جا هس که می‌بازی، دفعه بعد ممکنه ببری که از سایت نری بیرون و مشتاق بشی، بگی حالا یک دفعه بدشانس بودم».

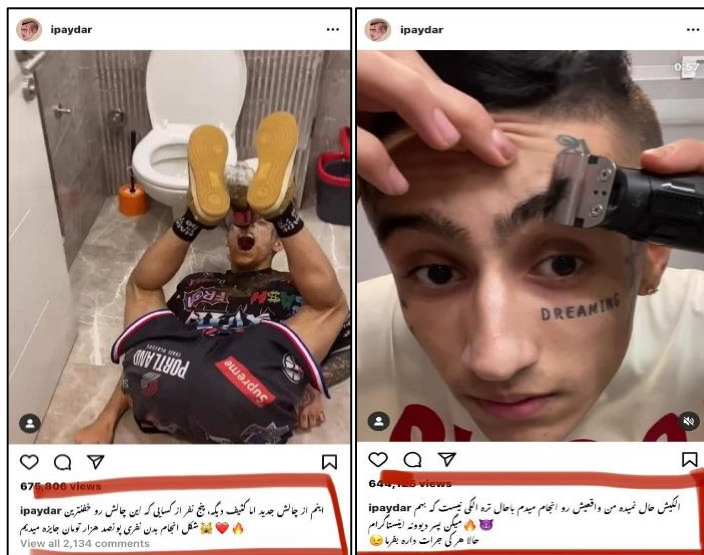
«... من که خودم کلاً از دنیا جهانبخت و اینا متنفرم. دوستانم کسی نیست که به اینا علاقه داشته باشه. یعنی اگر بینم خوش شون میاد، کلاً اون طرف رو دی اکتیو (غیر فعال) می‌کنم از زندگیم. ولی یادمه دو سال پیش، یعنی همون سال کنکورم، داداش یکی از بچه‌های آموزشگاه کنکورمون پولش رو گذاشته بود تو یکی از همین سایتای شرط‌بندی، یادمم نیست واسه کدوم یکی از این احمقا بود. دنیا جهانبخت بود یا پویان مختاری یا اون یکی نمی‌دونم واقعاً. اححق کلی ضرر کرده بود، جوری که جرأت نکرده بود به باباش چیزی بگه. به جز اون یه بار دیگه چیز دیگه‌ای یادم نمیاد».

«- دانیال پایدار چه کاری توی اینستا انجام می‌ده؟

دانیال الان یکی از شاخ‌های مجازی هستش که خب کارش رو از دابسمش و کلیپ‌های خنده‌دار شروع کرد، همین طور تعداد فالوراش رو بالا برد و برای بیش‌تر کردن فالوراش چالش‌هایی رو هم به راه انداخت که الان دیگه از ایران رفته و ترکیه هست و با دوست دخترش ماهک داره چالش

جمع‌بندی مصاحبه‌های انجام شده درباره بررسی اثرات روانی کاربری از اینستاگرام / ۲۶۷

می‌سازه و فکر کنم یکی، دوتا سایت شرط‌بندی هم داره که پول زیادی به جیب می‌زنه و کارش هم تو اینستا همه‌اش چالش گذاشتن و ترغیب کردن افراد به شرط‌بندی هست و این که از فالوورش می‌خواد کلیپ‌های خنده‌داری رو بسازن و براش بفرستن و از بهترین شون یکی رو انتخاب می‌کرد و توی پیج خودش استوری می‌ذاشت و به اون شخص جایزه می‌داد».





بدریخت انگاری



تبلیغات رسمی و غیررسمی موجود در جامعه، در همه اقشار اجتماعی، خاصه کودکان، نوجوانان و جوانان که از حساسیت‌های بیش‌تری برخوردارند، اثرگذار واقع می‌شوند و آثار پا بر جایی از خود در ذهن آنان حک می‌کنند.

منطقی (۱۳۹۵) در توصیف تبلیغات رسانه‌های غربی می‌نویسند:

«بررسی تبلیغات بسیاری از رسانه‌های غربی بیانگر آن است که در این تبلیغات روی ویژگی‌های زنانگی و مردانگی، به شکل اغراق آمیزی تأکید می‌شود. به این معنا که در تبلیغات اخیر برهنگی و باریک اندامی زنان و عضلانی بودن بدن مردان، مورد توجه خاص قرار گرفته است.

آرمان‌های کلیشه‌ای زن و مرد ایده‌آل که از آن یاد شد، توسط نقش‌های اجتماعی در جامعه نیز به نوعی دامن زده می‌شود، به این معنا که برخورداری از ویژگی برهنگی و تناسب اندام در زنان و

دارا بودن بدن قوی و عضلانی برای مردان، مترادف موفقیت آنان در نقش‌های اجتماعی‌شان تلقی می‌شود، در صورتی که چنین نیست و باید از شدت تمرکز تبلیغات روی ابعاد بدنی کاست و انعطاف بیشتری برای نقش‌های جنسیتی دو جنس، قایل شد.

لوسکیو نیز خاطر نشان می‌سازد، رسانه‌ها، به ویژه تلویزیون و مجلات، روی لاغری آرمانی برای دخترها و ورزشی اندام برای پسران تأکید دارند، حال آن که زنان مطرح شده در رسانه‌ها به شکل آشکاری لاغرتر از جمعیت عمومی جامعه است.

در بررسی که ورتیم و پاکستون در سال ۲۰۱۲، در مورد شکل‌گیری تصویر از بدن خویش در دختران داشتند، به بررسی عوامل حمایت‌کننده و تهدیدکننده زیستی، روانی و فرهنگی-اجتماعی مؤثر در این زمینه پرداختند. آنان پس از بررسی عوامل زیستی مؤثر (مانند اندازه‌های بدنی، شکل بدن و تحولات بلوغ)، عوامل روانی ذی‌نقش (نظیر شخصیت، به‌زیستی، سبک‌های شناختی خاص-مانند طرحواره فرد از ظاهر خودش-میزان مقایسه بدن خویش با دیگران، تصویر بدنی ایده‌آل که فرد در خویش درون‌سازی کرده است) و عوامل فرهنگی-اجتماعی مؤثر (مانند هنجارهای فرهنگی و اجتماعی جامعه، رسانه‌ها، اولیا، هم‌سالان و ارتباط‌های فرد در فضای مجازی)، نتیجه گرفتند، تصویری که بدین طریق نوجوان و جوان از بدن خویش به دست می‌آورد، تصویری نسبتاً پایدار خواهد بود و تحول و به‌زیستی روانی وی را تحت تأثیر قرار خواهد داد.

نیکولینو، مارتز و کورتین، در پژوهشی که با هدف مداخله رفتاری-شناختی جهت تأثیرگذاری در تصویر از خود بدنی دانشجویان زن کالج داشتند، پس از ارزیابی اولیه تصویر بدنی، اضطراب و ترس از چربی شرکت‌کنندگان در آزمایش، آنان را به دو گروه کنترل و آزمایشی تقسیم کردند. پژوهش‌گران برای تغییر نگرش افراد شرکت‌کننده در گروه آزمایشی، مداخله‌های طراحی شده کلینیکی خویش را برای مدت یک ماه انجام دادند و سپس مجدداً از هر دو گروه آزمون‌های گرفته شده را تکرار کردند. نتایج به دست آمده، حکایت از آن داشت که مداخله‌های کلینیکی پژوهش‌گران در تغییر تصویر بدنی شرکت‌کنندگان در گروه آزمایشی که تحت مداخله درمانی قرار گرفته بودند، بی‌اثر بوده است. نتیجه اخیر دلالت بر دشواری اثرگذاری بر تصور افراد از بدن خودشان دارد.

ناکارآمدی مداخله‌های روان‌شناختی، سبب می‌شود توجه افرادی که تصور می‌کنند دچار بدشکلی بدنی هستند، به انواع عمل جراحی‌های زیبایی معطوف شود.

گرین برگر در مقاله «جوانان ۱۹-۱۳ ساله و جراحی پلاستیک»، گزارش می‌دهد که میزان جراحی پلاستیک در جوانان ۱۹-۱۳ ساله افزایش یافته است تا حدی که تنها در سال ۲۰۰۹، ۲۱۰۰۰۰ نفر از جوانان ۱۹-۱۳ ساله آمریکایی دست به جراحی پلاستیک زدند. جوانان در جریان به دست تیغ جراح سپردن خویش، در صدد هستند تا بینی کوچک‌تری داشته باشند، سینه آنان برجسته‌تر شده یا فک و گونه آنان با افزایش یا کاهش، به شکل دلخواه آنان درآید. مقاله در ادامه گزارش می‌دهد، برخی از دانش‌آموزان دبیرستانی، هدیه فارغ التحصیلی خویش از اولیا را از مواردی مانند دریافت یک قطعه گوشواره و نظایر آن تغییر داده، تبدیل به وعده جراحی سینه‌شان کرده‌اند. البته اگر چه جوانانی که خود را به دست جراحی سپرده‌اند، گزارش می‌کنند که این عمل، بر اعتماد و عزت نفس آنان افزوده است، اما واقعیت امر در این است که عزت نفس اخیر، توهمی بیش نیست...».

کاربری از فضای مجازی و خاصه شبکه اجتماعی اینستا که تصویرمدار است، سبب می‌شود کاربران در عمل با انبوهی از شاخ‌های مجازی، بلاگرها، اینفلوئنسرها و سلبریتی‌هایی مواجه شوند که با اتخاذ رژیم‌های سخت یا انجام جراحی‌های متعدد، ظاهری نسبتاً متفاوت را در برابر دیگران مطرح می‌سازند و کاربران با مقایسه خود با افراد اخیر، بدون توجه به این که ظواهر اخیر بیش‌تر ماحصل رژیم‌های دشوار، ورزش طولانی مدت، جراحی زیبایی و در برخی از موارد فریب‌های فتوشاپی است، ارزیابی اولیه خویش از جذابیت فیزیکی خود را کنار نهاده، ارزیابی کم‌تری را در این جهت برای خویش قایل می‌شوند.

لایلای ۲۰ ساله و سجاد ۲۱ ساله، در مصاحبه‌های خودشان مصادیقی از این امر را به معرض دید می‌گذارند:

«- تأثیر منفی روی سلامت روان چه طور؟

تأثیرات منفیش به نظرم هم بیش‌تره، هم این که بدبختانه غیرمستقیمه، یعنی اصلاً متوجهش نمی‌شی که بخوای جلوش رو بگیری.

- مثل چی؟

مثلاً همین که وقتی بری اینستا و زندگی‌های سلبریتی‌ها و شاخا رو ببینی افسردگی می‌گیری، بعد به خودت می‌ای می‌بینی حالت خرابه، ولی علتش رو نمی‌دونی یا وقتی کلی عکس از دخترا با فیلتر ببینی، خیلی وقتا یادت می‌ره اینا همه‌اش آرایش و فیلتره، ناخودآگاه وقتی می‌ری جلو آینه می‌ایستی از خودت بدت میاد، همه‌اش فکر می‌کنی مشکل از توعه.

- خودت هم دچار این مسایل شدی؟

آره.

- یک نمونه‌اش رو می‌شه بگی؟

(فکر می‌کند) خب من پوستم یه کم تیره‌تر از بقیه دختراست، بعد می‌رفتم اینستا می‌دیدم همه پوست‌شون صاف و روشنه، احساس می‌کردم مشکل از منه، پس یه جور یه باید بیوشونم تا بقیه نفهمن، یه مدت من هر عکسی که می‌گرفتم از خودم یا هر بار که بیرون می‌رفتم کلی پودر می‌زدم، اما همه‌اش حس می‌کردم باز کمه، به قدری که دنبالش بودم برم کانسیلر دایم انجام بدم، اما بعد یه مدت دیدم چه اشکالی داره مگه! همه که نباید پوست‌شون سفید باشه».

«- چه تصویری از زیبایی شناسی ظاهری خودتان دارید؟ احساس ضعف یا قدرت خاصی دارید؟ احساس قدرت هست و تازگی ضعف در هیکلم پیدا کرده‌ام. که بحث ریز بودن جثه‌ام هست که بیش‌تر در عکس هم نمایان می‌شود (قد وی نزدیک ۱۷۵ سانتی متر است!)».

کاربران پیش‌گفته، در مواجهه با چهره‌ها و اندام‌های زیبا و کاهش میزان ارزیابی خودشان از جذابیتی که دارند، با توسل به آرایش، تهیه تصویر با انواع فیلترهای موجود و گاهی تن دادن به جراحی زیبایی، می‌کوشند تا جذابیت بدنی اندک خود را ارتقا داده، به جذابیت بلاگرها، سلبریتی‌ها و نظایر آن‌ها که در فضای مجازی آن‌ها را دیده‌اند، نزدیک شوند.

سوسن ۱۶ ساله، در مصاحبه خودش در همین ارتباط از آرایش کردن، استفاده از فیلترهای مختلف و عمل‌های زیبایی به شرح زیر یاد کرده است:

«- خودت برای انتشار عکس در اینستاگرام از فیلتر استفاده می‌کنی؟

بله، از فیلترای اسنپ چت بیش‌تر استفاده می‌کنم.

- چرا برای انتشار عکس در اینستاگرام از فیلتر استفاده می‌کنی؟

اووووممم... چون قیافه‌ی آدم رو زیباتر می‌کنه یا مثلاً خوش‌بر و روتر می‌کنه، به خاطر همین.

- تا به حال از بین دوستان کسی رو دیدی که حاضر نیست حتی یک عکس بدون فیلتر در

اینستاگرام منتشر کنه؟

آره، خیلی‌ها هستن که اصن بدون فیلتر من هیچ‌وقت ندیدم پست یا استوری بذارن، مثلاً یکی از دوستانم حتی اگه یه عالمه هم آرایش داشته باشه، باز برای این که قشنگ‌تر بشه از فیلتر استفاده می‌کنه.

- فکر می‌کنی علت استفاده از فیلتر چی هست؟

به نظرم اونایی که همیشه از فیلتر استفاده می‌کنن، اون اعتماد به نفس کافی رو ندارن. مثلاً این دوستم که داشتم راجع بهش می‌گفتم، همه‌اش فک می‌کنه، قشنگ نیست، مثلاً هی ایراد می‌گیره از خودش، مثلاً الآن دماغم چه قدر بزرگه، وای کاش چشمم این‌طوری بود، کاش جوش نداشتم، کاش این نبود، کاش اون نبود. برای همین همه‌اش آرایش‌های زیاد می‌کنه و فیلتر استفاده می‌کنه، بعد الآن یه جوری شده که اکثراً از فیلتر استفاده می‌کنن، تو اگه یه عکس بدون فیلتر بذاری انگار با بقیه فرق داری و مثلاً انگار نسبت به بقیه زشتی، یه همچین چیزی.

- خودت یا دوستان از طریق اینستاگرام به عمل‌های زیبایی علاقه‌مند شدید؟
چندتا از دوستان هستن که همین الآن لباسون رو ژل زدن و دماغ‌شون رو عمل کردن».

وسواس

برخی از اطلاعات پژوهشی حکایت از آن دارند که کاربری از فناوری‌های ارتباطی جدید و فضای مجازی با وسواس همبستگی مثبتی نشان می‌دهند (منطقی، ۱۳۹۵).

بررسی میدانی انجام شده در کاربران شبکه اجتماعی اینستاگرام، دلالت بر آن دارد که برخی از کاربران این شبکه اجتماعی تصویر محور، به دلایل گوناگون، در جریان کاربری از اینستا، دچار وسواس شده‌اند.

برخی از کاربران اینستا گزارش داده‌اند، از آنجا که آنان در عرصه اینستا، خود را با کسانی مواجه می‌دیدند که با الهام از استایلیست‌ها، در تصاویرشان ژست گرفته و با نورپردازی مناسب و استفاده از فیلترهای لازم، تصاویرشان را در آتلیه تهیه کرده و به معرض دید دیگران گذاشته‌اند، بنابراین لازم است که آنان هم برای تضمین پسند (لایک) گرفتن تصاویرشان، تمهیدات خاصی را در تهیه عکس-شان مورد نظر قرار دهند که این مسأله به درگیری ذهنی آنان می‌انجامد.

کاربران دیگری خاطرنشان ساخته‌اند، فضای مجازی با طرح انبوهی از کالاها در برابر آنان، در عمل آنان را به تردید و وسواس انداخته است، زیرا فضای مجازی برخلاف گذشته که افراد بین گزینه‌های محدودی انتخاب خود را انجام می‌دادند، با گشودن عرصه وسیعی در برابر کاربران، گزینه‌های بیش‌تری را برای آنان مطرح می‌سازد که آنان در حالت اخیر سردرگم شده و دچار وسواس می‌گردند، خاصه اگر بودجه مالی آنان اندک باشد، این مسأله به درگیری ذهنی آنان می‌افزاید.

جمع‌بندی مصاحبه‌های انجام شده درباره بررسی اثرات روانی کاربری از اینستاگرام / ۲۷۳

دغدغه از دست ندادن اطلاعات مهم، مورد دیگری است که برخی از کاربران را به سمت و سوی تفکر و رفتار وسواسی سوق می‌دهد و سرانجام برخی از کاربران گزارش می‌کنند، در مواجهه با روابط جنسی در سنن پایین در اینستا و فضای مجازی، آنان ناگهان خود را با مقوله تکان دهنده‌ای مواجه دیده‌اند که تفکر کودکان آنان را به شدت تحت تأثیر قرار داده و به چالش کشیده است و اسباب وسواس ذهنی آن‌ها را در همین ارتباط فراهم آورده است.

تبسم ۱۹ ساله و مهتاب ۱۷ ساله، در مصاحبه‌های خود از وسواسی که در مورد لایک‌خور بودن با نبودن تصاویرشان گرفتار آن آمده‌اند، یاد کرده‌اند:

«با توجه به کاری که انجام می‌دی، حالا ادیت عکس، ساختن فیلم و پست کردن اونا، به نظرت ۷، ۸ ساعت زمان زیادی نیست و واقعاً این قدر زمان می‌بره!

همه‌اش که اون طوری نیست. یعنی برای کار خودم بیش‌تر نیستم، اون طوریم که استوری‌های فالورهام رو می‌بینم، استوری‌های فالوینگ‌هام رو می‌بینم، توی اکسپلور می‌گردم، بعد درگیر جمع کردن فالورم، بعد من متأسفانه این طوریم که مثلاً خودم یه استوری می‌ذارم، چند دفعه اون استوری رو که خودم از خودم گذاشتم رو نگاه می‌کنم، اینا همه‌اش از من زمان می‌گیره.

- استوری خودت رو چند بار نگاه می‌کنی! خب یه بار نگاه کنی ببینی چه طوری شده، کافی نیست؟ نه، من زیاد نگاه می‌کنم.

- همون یه استوری رو چندین بار نگاه می‌کنی؟ بله.

- مثلاً چند بار؟

خیلی زیاد، نمی‌دونم.

- حدودی هم نمی‌تونی بگی چند بار؟ بیست بار شاید.

- بیست بار، خوب می‌شه بگی چرا؟

نمی‌دونم، کلاً این طوریم که اینترننه رو هم قطع کنی، باز می‌رم تو گالری خودم می‌چرخم، عکس‌های خودم رو نگاه می‌کنم همین طوری.

- یعنی عکس‌های خودت رو هی نگاه می‌کنی! بیش‌تر منظورت استوری‌هایی هست که عکس‌های خودته یا مثلاً عکس خودت هم نباشه، چند بار نگاه می‌کنی؟

متن هم اگه بذارم، ممکنه برم بخونم، ولی نه اون قدر. اگه عکس از خودم باشه، خیلی بیش تر این اتفاق می افته.

- این که چندین بار می بینی به خاطر چیه؟ حساس می شی، می خوای ببینی خوب شده یا نه یا از دیدنش لذت می بری؟

نه، انگار که به خودم علاقه دارم، لذت می برم وقتی خودم رو می بینم. اتفاقاً دیروز خونه یکی از دوستانم بودم، بعد کلاً این طوریه که پیجش خانوادگیه، شخصیه، بعد پست و استوری خیلی کم پیش میاد که شیر کنه. بعد دیروز که پیشش بودم، پرپروزش بیرون بود، بعد عکس داشت می خواست عکسش رو پست کنه، من دیدم که این خیلی طولش می ده، این عکس رو پست کنه، عکس از خودش بود. هی عکس رو اینور می کرد، اونور می کرد، خیلی روش حساسیت به خرج می داد که این عکس رو چه جوری پست کنه. بعد آخر سر پشیمون شد، گوشه رو انداخت اونور، گفت اصلاً نمی خوام پست کنم. بعد هیچی با هزار زور و زحمت یه کاری کردم بالاخره اون عکسه رو پست کرد. بعد دوتا هم استوری می خواست بذاره که آخر سر یکیش رو گذاشت، بعد گفت اون یکیش رو هم فردا میذارم، بعد هنوز که هنوز اون یکی رو نداشته. گاهی این حساسیت ها رو هم یه سریا دارن روی پست گذاشتن و این فعالیت هاشون.

«- توی زمینه های دیگه ای هم این مسأله رو حس کردی؟»

نسبت به انتخاب عکسام برای پست کردن خیلی حساس شدم، قبلاً یه عکس خوب از بین سه تا عکس مثلاً انتخاب می کردم، یه بیت شعر ساده یا یه کپشن معمولی قشنگ یا حتی خیلی شده بود که مثلاً با جملات روزمره که سلام حال تون چه طوره، روزتون بخیر، عکس پست می کردم. اما از وقتی یه کم بیش تر داخلش گشتم، دیدم این کافی نیست و برای موفقیت، همون طور که گفتم اون تعداد فالور بالا باید بیش تر وقت بذارم، در نتیجه الان یه کم ایراد گیر هم شدم، مثلاً از بین ۲۰ تا عکس به زور می تونم یکی رو برای پست کردن انتخاب کنم، از هر عکسی به طور خیلی عجیبی، تعداد خیلی زیادی عیب و ایراد می تونم بگیرم، اما قبلاً واقعاً از این خبرا نبود، همین که یه لبخند قشنگ روی صورتم بود یا پس زمینه خوب بود، برام کافی بود برای ثبت یه خاطره توی پستام. اما الان حتی به درجه چرخش پام و کفشم به راست و چپ هم دقت خیلی زیاد و وسواسی می کنم. مثلاً یه عکسی خیلی خوب بود توی کافه لمیز چند وقت پیش گرفتم، از دوستم او کی گرفتم، آهان این رو اضافه کنم که الان نه تنها خودم معیارهای خیلی زیادی رو در نظر می گیرم، بلکه نظر از بقیه رو هم به معیارام اضافه کردم. معمولاً قبل پست کردنش برای تعدادی از دوستای نزدیکم می فرستم و نظر

جمع‌بندی مصاحبه‌های انجام شده درباره بررسی اثرات روانی کاربری از اینستاگرام / ۲۷۵

می‌گیرم. اما داشتم می‌گفتم، حس کردم همین عکسی که خیلی خوب بود و دوستم اوکی داده که خوبه رو پس کنم، اما باز پست نکردم. حتی استوری هم نکردم، چون حس کردم کف پام و درواقع کفشم رو خیلی چرخوندم به سمت بیرون! کلاً شاید اگه بخوام خلاصه کنم نسبت به گذشته که کم‌تر عکس می‌گرفتم و بیش‌تر پست و استوری می‌داشتم، الان از هر چیزی چند برابر قبل و چندین زاویه و فیلترعکس می‌گیرم، اما تعداد پستام نسبت به قبل از نصف، کم‌تر شده».

ریحانه ۲۲ ساله و نرگس ۲۰ ساله، در مصاحبه‌هایی که داشته‌اند، از درگیری‌های ذهنی خودشان در مورد خرید کالاها و عرضه شده در صفحات مختلف اینستا، یاد کرده‌اند:

«- دیگه چه تغییری احساس کردی؟

نمی‌دونم، احتمالاً یکیش هم کلافگی باشه. خیلی از مواقع شده که دلم می‌خواد اینستاگرام رو بذارم کنار و برم سراغ یه کار دیگه، اما واقعاً نمی‌تونم. بین خودمم می‌دونم این یه مشکله، ولی واقعاً سخته از پشش بر پیام. خیلی از مواقع می‌بینی ۳ یا ۴ ساعت فقط توی اینستاگرام و کلافه می‌شم، چون نمی‌تونم گوشی رو بذارم زمین.

- چه چیزی دقیقاً داخل اینستاگرام باعث می‌شه که نتونی گوشی رو زمین بگذاری؟

هر چیزی می‌تونه باشه، خب اینستاگرام من پر از انواع پیج‌ها هست، از پیج‌های آموزشی زیاد فالو دارم تا پیج‌هایی که سرگرمی هستن. دونه دونه که پست‌های هر کدومشون رو می‌خونم، ذهنم یه‌جوری درگیرش می‌شه و ممکنه در نهایت ذهنم درگیر چندتا پست بمونه.

- می‌شه مثال بزنی؟

مثلاً یکی از پیج‌هایی که فالو می‌کنم، نوشته ثبت نام کلاس‌های دوره آموزشی مون شروع شده و از امروز می‌تونید ثبت نام کنید. بعد می‌رم پست بعدی، اون درباره نزدیک شدن حضوری شدن دانشگاه‌ها نوشته، پست بعدترش مربوط به پیج خریدیه که یه لباس یا جنس عالی گذاشته و من خوشم میاد ازش. حالا اصلاً بیش‌تر نمی‌گم، تو خودت همین‌ها رو در نظر بگیر. من تا چند وقت بعدشم حتی درگیر این مسأله‌ام که خب حالا اون کلاسه رو ثبت نام کنم یا نکنم؟ اون لباسه رو بخرم یا نخرم؟ دانشگاه حضوری می‌شه یا نمی‌شه و صدتاً چیز دقیقاً عین همین، بعد واقعاً هم خسته می‌شم.

یعنی از اینستاگرام که میام بیرون، می‌بینم حسابی خسته شدم و گاهی سرم درد می‌کنه، باورت می‌شه؟ واقعاً سر درد دارم وقتی از اینستا میام بیرون و ذهنم ول نمی‌کنه، مدام در حال حساب کتابه، می‌رم تایم آزادم رو چک می‌کنم که بینم کلاسه رو می‌تونم ثبت نام کنم یا نه، حسابم رو چک می‌کنم که بینم پولم به چی می‌رسه بخرم».

«یکی از این مدل پیج‌ها این بود. در کل من زیاد پیج‌های این مدلی برای خرید دارم. خلاصه همیشه به هو یادم میاد که نکنه این پیجه لباس‌های جدید گذاشته و برم قبل از این که جنس‌هاشون تموم شه، منم به نگاهی به لباسایی که پست کرده بندازم و اگه چیزی ازش خوشم اومده، بگیرم یا به پیجی رو دنبال می‌کنم که برای سایت نجیرم هست. این پیجه محصولات آمازون رو با واسطه می‌خره و برای خریدارهاش تو ایران ارسال داره. بعد خیلی از مواقع اون اجناسی که آمازون تخفیف زده و به دلار اگه مثلاً ده درصد تخفیف زده، تو ایران همون ده درصد تخفیف دلاری، کلی تفاوت ایجاد می‌کنه تو قیمت اون جنسه. بعد من که تاحالا از نجیرم خرید نکردم. اما هر دفعه فضولیم می‌گیره ببینم امروز مثلاً کدوم اجناس از آمازون رو با تخفیف‌هاش استوری کرده و کنجکاویم می‌گیره دیگه.

The screenshot shows the Najirom website interface. At the top, there's a navigation bar with the logo 'najirom.ir' and a right-pointing arrow. Below the navigation bar, there are three product listings: '۴ دنیال شونده' (4 Dnyal Shونده), '۲۲,۱ هزار دنیال کننده' (22,100 Dnyal Kondeh), and '۲۳۳ پست' (233 Post). To the right of these listings is a circular logo with the text 'نجیرم' (Najirom). Below the listings, there's a section titled 'با نجیرم از آمازون خرید کنید' (Buy from Amazon with Najirom) which lists several services: 'خدمات کسب‌وکار' (Business Services), 'دارای نماد اعتماد الکترونیکی' (Has Electronic Trust Symbol), 'خرید از سایت های امارات' (Buy from UAE websites), and 'خرید و پشتیبانی' (Buy and Support). At the bottom of this section is the URL 'zil.ink/najirom'.

- که این طور... شده آیا این کنجکاوی بیمارگونه و اعتیاد آور هم بشه برات؟
چه طوری بگم. آره شاید. چون خیلی از مواقع در طول روز هم ذهنم درگیر اون پیج‌ها می‌شه و تا نرم چک‌شون کنم، ذهنم ول کن نیست. شاید به جور وسواس فکری برام ایجاد کرده باشه».
فرشته ۲۰ ساله، در مصاحبه خودش خاطرنشان ساخته است که دغدغه‌های زیادی از اخبار مهمی همچون اعلان نتایج کنکور، وی را به سمت وسواسی عمل کردن سوق داده است:
«فقط این مورد توی پیج‌های کنکور بود که شما رو اذیت می‌کرد؟

نه، بعد از این که کنکورم رو دادم، هر سه سال تا زمانی که نتایج بیاد، تمام مدت رو خیلی با وسواس می‌رفتم و این پیج‌های کنکور رو چک می‌کردم. مثلاً به روز اون پیجا، پاسخ کنکور رو

جمع‌بندی مصاحبه‌های انجام شده درباره بررسی اثرات روانی کاربری از اینستاگرام / ۲۷۷

منتشر می‌کردن، به روز تحلیل کنکور اون سال رو می‌داشتن، گاهی تشکر بچه‌ها رو می‌داشتن که کنکورشون رو حس می‌کردن خوب دادن و از این جور چیزا، من واقعاً حالم بد می‌شد.

- چرا آنفالوشون نمی‌کردی؟

نمی‌تونستم واقعاً آنفالو کنم، حس می‌کردم هر لحظه منتظرم تا نتایج بیاد و حس می‌کردم که این پیج‌ها رو لازم دارم همه‌شون رو داشته باشم. حتی بعضی مواقع شب از خواب پا می‌شدم، زود می‌رفتم قبل از این که سایت سازمان سنجش رو نگاه کنم، می‌رفتم پیج‌های کنکوری رو نگاه می‌کردم، تا ببینم زدن نتایج اومده یا نیومده».

مهتاب ۱۷ ساله هم در مصاحبه‌ای که انجام داده است، با گزارش اولین برخورد خود به عنوان یک کودک خردسال با روابط جنسی در اینستاگرام، از درگیر شدن ذهن خودش با این مسأله به قرار زیر یاد کرده است:

«- آشنائیت با مسایل جنسی توی اینستاگرام چه طوری اتفاق افتاد؟

اکسپلور، چندتا فکت گذاشته بود راجع به عذر می‌خوام، شب اول عروسی و اسمش رو نوشته بود بزرگ، من چون نمی‌دونستم چیه، با تعجب شروع کردم خوندن، تهش دیگه حالم رو تصور کن و تمام افکار به دختر معصوم که بهم ریخته و مدام تمام مطالبی رو که توی اون لحظه خوندم توی تک تک اطرافیانم حتی پدر و مادرم تصور می‌کردم.

- اون زمان از نظر روحی و روانی دچار مشکلی نشدی؟

باورت نمی‌شه اگه بگم.

- مشکلی نیست بگو.

تا به هفته اشتها رو از دست داده بودم، به حالت وسواس عجیبی پیدا کرده بودم به زمانی که به زن و شوهر، مخصوصاً پدر و مادرم تنها می‌شدن.

- یعنی چی؟

یعنی مثلاً دختر عمه و شوهرش رو توی خیابون می‌دیدم، اولین چیزی که توی ذهنم می‌اومد اون منته و چیزایی که توضیح داده بود و عکسای که گذاشته بود می‌شد. ناخودآگاه اون دوتا زوج رو حالا مهم نیس کی بودن رو توی اون موقعیت و اون حالتا تصور می‌کردم، خب فکر کنم چه قدر واسه به بچه سخته یا لاقل برای من بود».

تهدید بهداشت روانی کاربران

فناوری‌ها آمیزه‌ای از فرصت‌ها و تهدیدها هستند و تجربه بشری غرب به اینجا انجامیده است که برای کاهش تهدیدهای فناوری‌های ارتباطی پیشرفته، با بسترسازی فرهنگی لازم و افزودن به فرصت‌های فناوری‌ها، از میزان تهدید کنندگی آن‌ها بکاهد. اما برخلاف تجربه بشری غرب در برخورد با فناوری‌های ارتباطی جدید، در ایران برخورد با فناوری‌ها همچون تجربه بشری غرب نبوده، مسوولان فرهنگی به صرف آن که ممکن است با تبلت، تلفن همراه و مانند آن‌ها، تصویر یا کلیپ نامناسبی ردو بدل شود، بیش‌تر رویکرد مبتنی بر نفی و انکار فناوری‌ها را در دستور کار خویش قرار داده‌اند که این مسأله خود به خود به از دست دادن فرصت جهت بسترسازی فرهنگی و فرصت‌سوزی رسیده است. بنابراین به نظر می‌رسد، به سبب رویکرد نادرست مسوولان با فناوری‌های ارتباطی جدید و فقدان بسترسازی فرهنگی لازم، آسیب‌های فناوری‌ها در جامعه ایران، به مراتب بیش‌تر از دیگر جوامع بشری باشد، مضاف این که به سبب حل نشدن برخی از مشکلات اجتماعی، سرریز آن‌ها در عرصه کاربری از فناوری‌های جدید بوده است و مثلاً برخی از افرادی که از ارضای هیجان‌جویی خویش در جامعه بازمانده‌اند، فضای مجازی را عرصه ارضای هیجان‌جویی خویش کرده و یا افرادی که تمهیدی برای ارضای درست نیاز جنسی‌شان در جامعه اندیشیده نشده است، بعضاً ارضای جنسی خویش را در فضای وب دنبال کنند و یا افرادی که تریبون سیاسی در جامعه ندارند، فضای مجازی را عرصه اظهارنظرهای خویش سازند.

در بررسی اجمالی تهدیدهایی که فضای مجازی در ارتباط با بهداشت روانی کاربران دارد، جمعیت مورد بررسی به مواردی نظیر، «تحولات کاربری از فضای مجازی در گذر زمان»، «رسیدن به درگیری با خویش»، «تردید یافتن نسبت به خود و دیگر انسان‌ها»، «گام نهادن در عرصه از خودبیگانگی»، «سوق یافتن به سمت دوپارگی شخصیتی و هویتی»، «آسیب دیدگی در اثر برخورد با هویت‌های دروغین»، «آسیب دیدگی از آزارگری‌های سایبری» و مانند آن‌ها، اشاره داشته‌اند.

تجربیات موجود در ارتباط با فناوری‌های ارتباطی پیشرفته، دلالت بر آن دارند که اگر چه افراد در آغاز مواجهه با فناوری‌ها به شدت جذب آن شده، میزان کاربری بالایی را از خود نشان می‌دهند، ولی با عادی شدن فناوری برای آنان، بسیاری از کاربران از میزان کاربری خویش از فناوری‌ها می‌کاهند (هر چند در برخی چنین نبوده، کاربری افراطی‌شان به وابستگی به فناوری‌های انجامد).

یاسمن ۲۱ ساله، در همین رابطه در مصاحبه‌اش اظهار می‌دارد:

«- آیا خواهرت اینستاگرام رو به پیشنهاد کسی نصب کرد؟»

جمع‌بندی مصاحبه‌های انجام شده درباره بررسی اثرات روانی کاربری از اینستاگرام / ۲۷۹

نمی‌دونم راستش. اون خیلی خودش فعال بود تو این چیزا. هیچ وقت این روش نپرسیدم، ولی خب کلاً دختر کنجکاویه.

- بعد از این که اون اوایل خواهرت اینستاگرام رو نصب کرد، آیا تغییری توی رفتارش ایجاد شد؟

نه. ولی خب زمان می‌داشت روی اینستاگرام هم. البته الان دیگه خیلی کم از اینستا استفاده می‌کنه، انگار براش عادی شده. اما اون موقع بعد از نصبش تا یه مدت طولانی، بیش‌تر تو گوشی بود و از گوشی استفاده می‌کرد.

- گفتی که الان استفاده‌اش از اینستاگرام کم‌تر شده، می‌شه درباره این بیش‌تر توضیح بدی؟
انگار که براش عادی شده. نمی‌دونم چه جورى بگم. انگار که دیگه چیز جدیدی برای کشف کردن نداره. خواهرم همه‌اش دنبال اینه که چیزای جدید دریاره. اینستاگرام انگار براش جذابیتش رو از دست داده».

نکته مهمی که در زمینه کاربری از فناوری‌ها باید به آن توجه داشت، مسأله سن ورود افراد به عرصه کاربری از فناوری‌ها است.

«فهمیه در مصاحبه خویش‌دورنمایی از تحولات محتوای مورد کاربری نوجوانان و جوانان در آغاز و میانه راه کاربری از اینستا را به دست می‌دهد.

فهمیه در مصاحبه خود بیان می‌دارد، وی از ششم دبستان کاربر اینستا شده است. فهمیه در ابتدا دنبال گذاشتن عکس‌های قشنگ و طنزهای تصویری (میم) در صفحه‌اش بوده است. در ۱۳ سالگی وی خواننده‌های مورد علاقه‌اش را دنبال می‌کرده و در عین حال دنبال محتواهای مربوط به تزئین ناخن بوده است. میزان صرف وقت فهمیه در اینستا ۳، ۴ ساعت در روز بوده که اگر کاربری وی از رسانه تلویزیون نیز اضافه شود، صرف وقت قابل توجهی است که به دلیل بی‌هدف بودن فهمیه در ورود به فضای مجازی، وقت وی اتلاف می‌شده است.

مصاحبه شونده گزارش می‌دهد، با بزرگ‌تر شدن نه تنها وی هدفمندتر وارد فضای مجازی می‌شده است، بلکه میزان صرف وقت زیاد وی به یک‌ساعت تقلیل یافته است.

مصاحبه شونده بیان می‌دارد که وی در حال حاضر با کنار نهادن سلبریتی‌ها، دنبال مطالعه زبان با کمک اینستا یا سرزدن به صفحات معرفی کتاب، مسایل روان‌شناختی و آشپزی است.

البته فهیمه در قسمت دیگری از مصاحبه‌اش خاطرنشان می‌سازد، اینستا در جریان بمباران تصویری خویش، نه تنها احساس عقب ماندگی را به کاربران خودش القا می‌کند، بلکه اعتماد به نفس آنان را نیز با نشان دادن افراد برتر، در عمل کاهش می‌دهد.

تحولات محتوای مورد استفاده و کاربری فهیمه، دورنمایی از تحولات محتوای مورد کاربری بسیاری از کاربران اینستا است که در سنین کم عمدتاً بی‌هدف و آسیب‌زا بوده، اما در سنین بالاتر، این کاربری در غالب موارد هدفمندتر و کاربردی‌تر می‌گردد.

فهیمه در همین رابطه در مصاحبه‌اش بیان می‌دارد:

«- خوب وقتی وارد شدی اون اوایل چه کاربری از اینستاگرام داشتی؟

اون اوایل اصلاً مصرف خیلی خاصی نداشتم. فقط عکسایی که مثلاً به نظرم قشنگ بودن رو می‌داشتم و میمای ایرانی‌طور که مردم درست می‌کردن، اون زمان خیلی معمول بود که تو پستاشون میم بذارن. منم میم می‌داشتم و بهم توجه که می‌شد برام جذاب بود، مخصوصاً وقتی پسرا بهم توجه می‌کردن برام جذاب بود. مصرف خاص دیگه‌ای نداشتم البته به کم که بزرگ‌تر شدم، بعد از ۱ سال، خواننده‌های مورد علاقه‌ام رو دنبال کردم تو اینستاگرام. ویدیوهای آرایشی هم می‌دیدم چون آخه ۱۳ سالم بود. به عنوان یک فرد ۱۳ ساله به جز این که مثلاً عکسایی که به نظر خودم خیلی خفنه رو بذارم و با مردم آشنا بشم و خواننده‌ی مورد علاقه‌ام رو دنبال کنم و به تزئین ناخنم بینم، کار دیگه‌ای نمی‌کردم.

- گفتی علاوه بر ارتباط برقرار کردن با مردم، سلبریتیا رو هم دنبال می‌کردی. یادت هست چه

کسانی رو دنبال می‌کردی؟

آره سلبریتای خارجی مثل کیتی پری و جاستین تیمبرلیک و مایلی سایرس و وان دایرکشن. خیلیم کیتی پری و وان دایرکشن رو دوست داشتم. حتی به یه دی‌جی خارجی هم ارتباط داشتم! کلاً چون با خارجیا ارتباط داشتم، زبانم رو مجبور شدم خوب بکنم.



- اول بگو که با موضوع سلبریتی‌ها، چه محتوایی رو زیاد می‌دید؟
- عکسایی که از خودشون پست می‌کردن و ویدیوهای کنسرتاشون.
- فقط خودشون رو دنبال می‌کردی یا صفحات مربوط به سلبریتی‌ها رو هم می‌دید؟

نه اتفاقاً علاوه بر خودشون، طرفدارهاشون رو هم دنبال می‌کردم چون آپدیتای زندگی روزمرشون رو این طرفدارا می‌داشتن و منم می‌خواستم بدونم تو زندگی مثلاً کیتی پری چه اتفاقی می‌افته. البته خیلی برام مهم نبود چه اطلاعاتی می‌گیرم تا وقتی مربوط به اونا بود. اگر می‌شد زندگی خیلی خیلی شخصی‌شون رو هم پیدا می‌کردم.

- چندتا مثال می‌تونی بزنی؟

مثال خاصی یادم نیست، ولی یادمه چک می‌کردم مثلاً خواننده‌ی گروه وان دایرکشن، هری استایلز، الان با کی وارد رابطه شده. مثال می‌شستم حرص می‌خوردم که چرا من جاش نیستم یا می‌رفتم بینم کیتی پری با کی رابطه‌اش رو بهم زد و به خاطرش کلی ناراحت می‌شدم یا خوشحال می‌شدم....

- حالا با گذر زمان، مصرف اینستاگرامت تغییری کرده؟

آره. خیلی!

- سیرش رو توضیح بده لطفاً.

یه مدت که حالا بزرگ‌تر شدم، کلاً از فاز سلبریتیا اومدم بیرون و فقط اینستاگرام رو داشتم، چون یه شبکه اجتماعی بود که همه داشتن و بهش خیلی اهمیت نمی‌دادم. بعد برای این استفاده‌اش می‌کردم که میم بینم و بخندم و شاد شم. بعدشم یه آقایی رو پیدا کردم، معلم زبانم بود به اسم سیاوش. اون توی اینستاگرام، پستایی راجع به همه چیز می‌ذاره، ولی علمی. مثلاً توی پیجش شروع کرده به بحث راجع به مغالطات و انواع مغالطه‌ها رو قشنگ توضیح می‌ده و خیلی من رو جذب کرد که علمم رو راجع به همه چیز بالا ببرم.

- راجع به چه چیزهایی صحبت می‌کنه دقیقاً؟

همه چیز! مثلاً راجع به این که وزن زیاد اوکیه و اینا صحبت کرد که واقعاً خوبه یا مثلاً یه تفکر سمیه و اینا. کلاً سعی می‌کنه راجع به جامعه به صورت علمی اطلاعات بده و من کلاً خیلی دوستش دارم. حالا از وقتی با ایشون آشنا شدم، کلاً رفتم تو فاز کسایی که یه اطلاعاتی به آدم اضافه می‌کنن. الان پیجایی که دنبال می‌کنم و همیشه منتظرم که طرف پست بذاره، یکی همین پست سیاوشه، یکی پست آنوشا یه بازیگر ایرانه که رفته لس آنجلس و از خودش می‌گه و از اتفاقاتی که تو لس آنجلس براش افتاده حرف می‌زنه.



یکی دیگه هم هست که یه مردیه توی خارج به اسم جک ادروادز. کلاً کارش اینه که کتاب می‌خونه و کتابایی که خونده رو تعریف و معرفی می‌کنه تو یوتوب و بعدش تو اینستاگرام. من این ۳ نفر رو کامل دنبال می‌کنم تو اینستا و وقتایم که این سه نفر رو دنبال نمی‌کنم یا دارم میم می‌بینم تو اینستاگرام یا دارم چیزای آشپزی می‌بینم و سعی می‌کنم آشپزی یاد بگیرم. مصرفم کلاً جدیداً خیلی کم‌تر شده و وقتایی که تو اینستا هم‌هاش تو پیج سیاوشم. آهان علاوه بر این پیجایی که گفتم، پیج چندتا روان‌شناسم دنبال می‌کنم که چندوقت یه بار مثلاً استوری می‌گذارن و یه چیزایی رو توضیح می‌دن. مثلاً یکی شون روان‌شناس کودکانه و مثلاً توضیح می‌ده به مادر پدر که اگر کودک تون فلان کار رو کرد، این طوری باهاشون رفتار کنین. لایو هم چند وقت یک بار می‌گذارن و راجع به موضوعات روان‌شناسی مختلف حرف می‌زنن. مثلاً یکی دیگه از روان‌شناسایی که دنبال می‌کنم و خیلی دوستش دارم، چند وقت پیش لایو گذاشته بود که رابطه‌ی خوب چه ویژگی‌هایی داره و حدود یک ساعت و نیم، دو ساعت داشت تو لایوش توضیح می‌داد.

- گفتی ویدیوی آشپزی می‌بینی.

آره.

- این‌ها رو برای یاد گرفتن می‌بینی یا دلیل دیگه‌ای داره؟

هم یه جورایی برام آرام‌بخشه، هم برای یاد گرفتن دوست دارم تماشاهاشون کنم. چون به آشپزی هم علاقه دارم، ولی خب بلد نیستم خودم.

- پس از اینستاگرام آشپزی یاد می‌گیری. مهارت‌های دیگه‌ای هم هستن که همین جوری از

اینستا یاد گرفته باشی؟

آره، مثلاً شده تو اکسپلورم پستایی مربوط به آموزش نقاشی بینم و سیو کنم که از روشن تمرین کنم و مثلاً یه هفته بعد از روشن تمرین کرده باشم.

- باز هم مثالی مدنظرت هست که بخوای بهشون اشاره کنی؟

مهارت یاد گرفتنه، نمی شه اسمش رو مهارت گذاشت، ولی مثلاً اینستاگرام باعث شده دلم بخواد یه سری کارا رو انجام بدم. مثل کچه دوزی یا مجسمه سازی. توی اکسپلورم اومدن و من دیدم و انگیزه گرفتم که انجام شون بدم.

- به مرحله ی انجام هم رسیدی یا صرفاً برات یه ایده بودن؟

آره مثلاً کچه دوزی رو شروع کردم در حد ابتدایی خودم. ولی هنوز مجسمه سازی کار نکردم. ولی خب می دونم اگر بخوام خیلی حرفه ای شم، از اینستاگرام می تونم خیلی کمک بگیرم.

- گفتی که جدیداً کم تر وارد اینستاگرام می شی. می تونی دلش رو بیش تر توضیح بدی؟

تاحدود یک سال پیش مصرفم حداقل ۳، ۴ ساعتی در روز بود. یعنی می رفتم تو اکسپلور می چرخیدم و هیچ کاری هم در حقیقت نمی کردم. یعنی نه انگیزه می گرفتم، نه بهم خوش می گذشت و همین جوری زمان می گذروندم.

- و الآن مصرفت حدوداً چه قدره؟

صبر کن چک کنم... حدود ۱ ساعت در روز.

- سیری که پیش اومد تا مصرفت تغییر کنه رو توضیح می دی؟

خب اولاً به خاطر کنکورم هر وقت که زیاد پای اینستاگرام بودم، عذاب وجدان می گرفتم، چون حس می کردم نه بهم داره خوش می گذره، نه دارم چیز به درد بخوری تماشا می کنم و نه چیزی یاد می گیریم. بعد یه کم سرم گرم یوتیوب هم شد. که الآن تو یوتیوبم بیش تر. حداقل اون جا چیزایی رو می تونم دنبال کنم که واقعاً دوست دارم و قتم رو بذارم پاشون. مثلاً بازیای مختلف. یعنی مثلاً توی یوتیوب بی هدف نمی رم و ذوق دارم که زودتر برم ویدیویی که می خوام رو تماشا کنم. ولی خب اینستاگرام فرق داشت، همین طوری بی هدف می رفتم و می چرخیدم. کتاب خوندن رو هم دوباره شروع کردم. آره دیگه بیش تر وقتم می ره پای کتاب و یوتیوب. همیناً.

سحر ۲۱ ساله، در تجربه مشابهی بیان می دارد، وی اگر چه در آغاز ورود به اینستا، کاربری مناسبی از فضای مجازی نداشته است، اما در ادامه، کاربری خویش از اینستا را مناسب سازی کرده است:

«- آیا وقتی اینستاگرام رو نصب کردی با پست های جنسی هم مواجه شدی؟

بهت این رو بگم که اون بار اول که نصب کردم دقیق یادم نیست، ولی این رو به نظرم میاد که کنترل اینستاگرام مثل الان نبود، حتی فکر کنم سن رو هم نمی‌پرسید، وقتی می‌خواستی حساب برای اینستاگرام باز کنی. الان خب آدم سنش رو می‌زنه، اون پست‌هایی که میاد متناسب با سن طرف میاد، ولی به هر حال اون اولاً وقتی که نصب کردم آره، یه سری پست و پیج مربوط به این چیزا دیدم.

- بعدش چه اتفاقی افتاد چه تأثیری روی شما داشت؟

خب باید بگم که واقعاً جا خوردم، یه چیزایی رو نمی‌دونستم و اولین بارم بود که این چیزا رو می‌دیدم، ولی بعدش دیگه حواسم جمع شد، اگر هم پستی مربوط به این چیزا می‌اومد، زود ردش می‌کردم. اون اولاً، ولی به نظرم اینستاگرام خیلی بد بود، الان مدیریتش رو بهتر کرده، باید این رو بگم که الان اگه سراغ اون پیج‌نری، اصلاً چیزی مربوط به مسایل جنسی برات نمیاره، یادمه اون موقع‌ها که برام این چیزا اولین بار بود و تازه باهاشون روبه‌رو شده بودم، حتی به مامانم نگفتم که چنین چیزایی توی اینستاگرام دیدم، خانواده ما یه کم خب مذهبی‌ه، سعی کردم خودم حل و فصلش کنم این قضیه رو، ولی سخت بود برام (می‌خندد).

- آیا داخل پیج‌هایی که می‌گی الان دیگه فالو نمی‌کنم، چیزی دیدی که باعث بشه اون پیج رو ترک کنی؟

البته ممکنه عادی شدن هم باشه، بالاخره اون بازیگرا قیافه‌شون جذاب بود، هیکل‌شون اون ورزشکارا خوب بود، همه این‌ها بود دیگه. بعد از یه مدت حس کردم تماشا کردنشون نه من رو خوشگل‌تر می‌کنه، نه جذاب‌تر، اونا هم بعد یه مدت قیافه‌شون برام عادی شد. عمده‌ترین دلیلشم همون‌طور که گفتم بیش‌تر رو حساب بی‌فایده بودن بود که باعث شد آنفالوشون کنم....

- چه تأثیری فالو کردن این سلبریتی‌ها روی شما داشت که تصمیم گرفتی بعد یک مدت دیگه دنبال‌شون نکنی؟

می‌دونی واقعاً دلیل زیاد خاصی ندارم، فقط حس می‌کنم، اون زمان برام خیلی این آدم‌ها جالب بودن، خب منم وقت آزادتری داشتم و بچه‌تر بودم، بیش‌تر وقتم رو توی پیج‌اشون صرف می‌کردم، بعداً به این نتیجه رسیدم وقت آدم داره تلف می‌شه، صرفاً شاید بگم زمانم، برام ارزشمندتر شده بود.

- از چه چیز زیاد تبلیغ کردن‌ها خوشش نمیاد؟

خب همون‌طور که بهت گفتم، من جدیداً همه‌اش سعی دارم بیش‌تر پیج‌هایی رو داشته باشم که هم به دردم بخورن و هم این که مفید باشن، از اون‌ورم لذت ببرم ازشون. تبلیغ که اصلاً وقت تلف کرده محضه، (می‌خندد) یه جوک خوندم می‌گفت، ما هر وقت تبلیغ می‌کرد تلویزیون می‌رفتیم،

البته بی ادبیه‌ها، ولی می‌گفت می‌رفتیم دستشویی، بعد اونا واسه تبلیغاشون میلیارد میلیارد هزینه می‌دن، حالا حرف منم همین. من در حالت عادی هم تبلیغ رو رد می‌کنم، حالا بشینم پیچی رو فالو کنم که از هر ۱۰ تا استوریش ۵ تا ش تبلیغه؟

- توی زمانی که سلبریتی‌ها رو بیش‌تر دنبال می‌کردی، آیا حس خاصی هم داشتی؟
آره خب، جذاب بودن دیگه، آدم از قیافه‌شون خوشش می‌اومد، بدن ورزشکار مثلاً والیالیست‌ها، ذوق می‌کردم، (می‌خندد) تباه بودم بابا! الآن دیگه سعی می‌کنم بیش‌تر پیج‌های مفید رو انتخاب کنم برای استفاده.

- یعنی الآن دیگه اینستاگرام برای تفریح حساب نمی‌شه؟
چرا، چرا، الآن هم گاهی برای گرفتن حس خوب می‌رم توش و پیج‌های مورد علاقه‌ام رو نگاه می‌کنم، اما دیگه حس وقت تلف کردنه کم‌تر شده.
- در مورد پیج‌هایی که دنبال می‌کنی می‌تونی توضیح بدی؟
پیج‌های شعر و مربوط به نوازنده‌ها و خواننده‌ها رو هم فالو می‌کنم، یه چندتاییش رو بذار اسم می‌گم. مثلاً علی زندوکیلی، سهراب پورناظری، امامیار حسن اف، اینا همه کمانچه نوازن، البته علی زندوکیلی خواننده هست که من پیجاشون رو دنبال می‌کنم.

:

zandevakilioriginal →

۲۲
دنبال‌شونده

۱۶ هزار
دنبال‌کننده

۸۱
پست



علی زند وکیلی Ali ZandVakili

:

sohrabpournazeri →

۱۵۴
دنبال‌شونده

۳۶۲ هزار
دنبال‌کننده

۶۶۱
پست



Sohrab Pournazeri
سهراب پورناظری

به صبر کوش تو ای دل که حق رها نکند
چنین عزیز نگینی به دست اهرمنی
/sohrabpournazeri.com

imamyarhasanov →

۵۹۰
دنبال‌شونده

۲۵ هزار
دنبال‌کننده

۵۱۶
پست



Imamyar Hasanov
Azerbaijani American Kamancha Master
دیدن ترجمه
youtu.be/0vKoHL_oT_o

یه سری دیگه هم هستند که کلاً پیج‌های مربوط به کمانچه و تنبور که یه زمانی خودم می‌زدم و یک‌سری پیج‌های مربوط به هنر جوها و اساتید و آموزشگاه‌هایی هست که تدریس ساز می‌کنن.

- استفاده از این پیج‌ها معمولاً چه فایده‌ای برای شما داره؟

خب خیلی خوبه دیگه، علاوه بر این که لذت می‌برم یه چیزایی هم یاد می‌گیرم. الان بیش‌تر سعی می‌کنم مثل دوران ۱۰، ۱۱م نباشم، پیج‌هایی رو فالو می‌کنم که هم حس خوبی بهم بده و هم یه جوهرایی به دردم بخوره».

نمونه‌های فهیمه و سحر بیانگر آن است که اگر چه نوجوانان در آغاز ورود خویش به اینستا، ممکن است بیش‌تر منطبق با هیجان‌های سن بلوغ خویش درگیر مسایل احساسی، هیجانی و زیستی باشند و در عمل به جای بهره بردن از منابع موجود در اینستا، بیش‌تر متحمل تهدیدها و زیان‌های اینستا شوند، اما در گذر زمان، برخی از نوجوانان و جوانان با دور شدن از عواطف پر شر و شور دوره بلوغ و نوجوانی خویش و برخورد عقلانی‌تر با مسایل فرارو، می‌کوشند تا از میزان اتلاف وقت و پرداختن به صفحات بی‌ارزش پرهیز کرده، دنبال صفحاتی باشند که در برابر صرف وقت‌شان، به آنان مطلبی می‌آموزند، اما نباید فراموش کرد که همه کاربران، شبیه فهیمه و سحر، کاربری نامناسب خویش در آغاز کاربری از اینستا را به کاربری مناسب تبدیل نکرده، ممکن است از کاربری از فناوری‌ها بی‌بهره مانده و یا در جریان کاربری نامناسب از فناوری‌ها، دچار آسیب دیدگی شوند.

نمونه پریچهر ۲۰ ساله، نمونه حد واسطی در بین افرادی است که در جریان کاربری از اینستا، بهره مناسب برده یا آسیب دیده اند:

پریچهر ۲۰ ساله که از ۱۵ سالگی وارد اینستا شده است، گزارش می‌کند که در آغاز ورود به اینستا، به سبب فقدان آینده‌نگری، صفحه خودش را عمومی کرده است و ۵، ۶ هزار نفر تعقیب‌کننده یافته است، ولی اولاً پسندها (لایک‌ها) و اظهارنظرهایی (کامنت‌هایی) که دریافت می‌کرده است، برای وی شکل اعتیادآوری داشته اند و وی تلاش می‌کرد تا در این مسیر بیش‌تر و بیش‌تر دیده شود.

مضاف بر این وی گزارش می‌دهد که صفحات عمومی و باز، وقت زیادی از آدم می‌گیرند و هر آزارگر سایبری به راحتی می‌تواند وارد صفحه فرد شده در آن دست به اظهارنظرهای ناب‌ه‌جا و حتی ناسزاگویی بزند.

پریچهر گزارش می‌دهد، وی در گذر زمان به این نتیجه رسید که برخورداری از افراد قلابی (فیک) در اطراف خویش، با منطق زندگی وی همخوانی ندارد، بنابراین صفحه خودش را از حالت عمومی به حالت خصوصی درآورده است و در حال حاضر خودش را قانع کرده است که برخلاف گذشته، اظهارنظر دیگران برایش مهم نباشد.

در حال حاضر پریچهر دنبال کاربری از صفحات مراقبه، روان‌شناسی و آرایشی است و در برخی از برنامه‌های زنده (لایوهای) آموزشی نیز شرکت می‌کند.

پریچهر مضاف بر کاربری‌های پیش گفته، اظهار می‌دارد که وی به سبب صرف وقت ۶، ۷ ساعته در اینستا، خودش را فردی معتاد در این جهت می‌داند.

فارغ از نکته اخیر که بیش‌تر به سبب عدم بسترسازی فرهنگی و ارتقای سواد رسانه کاربران پیش آمده است، می‌توان با مقایسه نوع کاربری پریچهر در ۱۵ سالگی و ۲۰ سالگی، به سادگی به این نتیجه دست یافت که با افزایش سن فرد و دور شدن هر چه بیش‌تر وی از سال‌های پرتلاطم و عاطفی بلوغ، در صورت هدایت و نظارت خانه، مدرسه و جامعه، کاربری افراد از اینستا به سمت معقول‌تر شدن پیش رفته است، اما به سبب فقدان کنترل درونی و بسترسازی مناسب فرهنگی، وی در سال‌های جوانی خویش متحمل برخی از آسیب‌های فناوری‌ها همچون وابستگی نیز شده است.

برخی از کاربران مصاحبه شده، در توصیف نوع کاربری خودشان در سنین پایین و سن بالاتر خودشان، از آسیب دیدگی خویش در گذر زمان یاد کرده‌اند.

رومینای ۲۰ ساله از کلاس دهم دبیرستان کاربر اینستا شده است و در ابتدا دنبال طنزپردازان و یا گذاشتن عکس برای شاخ‌بازی در نزد دوستانش بوده است، در همین سال‌ها رومینا با دیدن زندگی لاکچری اینفلوئنسرهای دچار افسردگی شده است. وی در همین رابطه می‌گوید:

«بین فقط کافیه به سر بری پیجای این اینفلوئنسرها رو ببینی. از زندگی ناامید می‌شی. جوری که زندگیاشون لاکچریه. جوری که تو رفاه و تجملات دارن زندگی می‌کنن و اونا رو می‌کنن تو چشم مردم. من الان خیلی کم‌تر، ولی واقعاً تا یکی، دو سال پیش خیلی حسرت می‌خوردم. زندگیاشون رو با زندگی خودم مقایسه می‌کردم، حالم بد می‌شد. خیلی بد بود. الان کم‌تر این حس رو تجربه می‌کنم، ولی تا چند وقت پیش، خیلی اذیت شدم به خاطرش.

- به چه چیزی شون حسودی می کنی؟

به زندگیا شون. نوع زندگی کردن شون. این همه رفاه و تجملات و تفریح و عشق و حال، آدم نمی‌تونه حسودی نکنه.

- دوست داری جای اون‌ها باشی؟

آره.

- چرا؟

تو فکر کن پست و استوریایی که می‌گذارن آرزوی خیلیا هس. ماشینا آن چنانی، سفرای ماه به ماه، مهمونیای آن چنانی، حیوون خونگی‌هایی که دارن، خونه‌های بالای شهر، لباسای شیک و مد روز. شِت (لعتنی). خب معلومه دلم می‌خواد جاشون باشم. کی از رفاه و پولدار بودن بدش میاد. رومینا در توصیف فراز دیگری از چگونگی کاربری اولیه خودش از فضای مجازی بیان می‌دارد: «- خوب تو مگه عکس نمی‌گذاری که بقیه ببینن، مشکلتش چیه الان؟ تو عکس گذاشتی اونم اومد تعریف کرده دیگه.

آره عکس می‌ذارم، ولی واسه این نیست که فالورام قربون صدقه‌ام برن که. البته شاید قبلنا همون اوایل که پیج زده بودم و بچه‌تر بودم، این جوری بود، ولی الان واقعاً این جوری نیست. واسه همینه که دیگه آدمای غریبه رو اکسپت نمی‌کنم.

- قبلاً چه جوری بودی مگه؟

خوشم می‌اومد عکس بذارم و از قیافه و هیکل اینام تعریف کنن. چند سال پیش خیلی ریسک می‌کردم، اصلاً برام مهم نبود، کیا رو اکسپت می‌کنم. عکس و اینام می‌ذاشتم، عین خیالم نبود. - یه کم درباره اون موقع‌ها بیش‌تر برام می‌گی، چه کارهایی می‌کردی که الان نمی‌کنی؟ می‌گم که. اون موقع پسر و غریبه زیاد فالو داشتم. عکس می‌ذاشتم، یارو معلوم نبود اصن کی بود، می‌اومد کامنت می‌داشت می‌گفت، اووف چه خوشگلی و از این سم بازیا (می‌خندد). بعد مثلاً فکر می‌کردم وای خدا، من چه قدر شاخ و خفنم، پسرا میان تعریف می‌کنن ازم. می‌رفتیم مدرسه به دوستانمون پزش رو می‌دادیم. وای خیلی دوران سمی‌ای بود.

- می‌شه گفت عکس می‌ذاشتی تا بیان ازت تعریف کنن.

آره شاید. خوشم می‌اومد دیگه. یعنی نه فقط من کلاً خیلیا این جوری بودن. چه پسر، چه دختر، خوش شون می‌اومد. الانم خیلیا این جورین، ولی من دیگه واقعاً نه».

در دوران کرونا، رومینا خاطرنشان می‌سازد که گاهی تا ۴ صبح در اینستا بوده است و گاهی یک‌سره ۵ ساعت تمام در اینستا می‌چرخیده است و همین مسایل سبب شده است تناسب اندام وی بهم خورده و دچار ناراحتی‌های اسکلتی شود.

رومینا با الگوگرفتن از صدف بیوتی و همین‌طور برای شاخ‌تر جلوه‌گر شدن در برابر دیگران، تصمیم به جراحی زیبایی بینی‌اش گرفته است که با ایستادن جلوی خانواده، در نهایت حرف خود را به کرسی نشانده و محقق کرده است.

اینستا نه تنها به علاقه حرفه‌ای رومینا جهت داده و وی دنبال تئوکاری رفته است، بلکه به گرایش سیاسی و رفتار اجتماعی وی نیز جهت داده، وی نگاهی مخالف نظام یافته و با پذیرش مواضع فمینیستی شرم و حیاها معمول زنان جامعه را کناری نهاده است.

رومینا با بیان این که مسأله استفاده از فیلتر برای هر چه زیباتر کردن تصاویر خویش، مسأله عامی برای وی و دوستانش بوده است، از فاصله افتادن بین تصاویر واقعی خودش و دوستانش یا تصاویری که از خودشان در اینستا می‌گذارند، یاد کرده است که این امر اسباب کاهش اعتماد به نفس وی و دوستانش را در پی داشته است (هر چند وی تأکید می‌کند با جراحی زیبایی بینی، اعتماد به نفسش اعاده شده است).

رومینا علاوه بر افسردگی که اینستا در آن نقش داشته است، از تشدید فوبیا و ترس خویش نیز یاد می‌کند که در آن اینستا مؤثر بوده است.

تجربه رومینا بیانگر این امر است که نقش اینستا در سلامت و بهداشت روان افراد همواره مثبت نبوده، بسته به نوع کاربری فرد و میزان سواد رسانه‌ای او و بسترسازی فرهنگی انجام شده در جامعه، می‌تواند از اثرگذاری‌های مثبت تا اثرگذاری‌های منفی گسترده بوده، در برخی از موارد مستقیماً به تهدید بهداشت روانی کاربر بینجامد.

«مروارید ۲۰ ساله هم در مصاحبه خودش بیان می‌دارد، وی از ۱۰-۱۲ سالگی کاربر نیم‌باز بوده است و به قول خودش دیگران را سرکار می‌گذاشته است و از ۱۳ سالگی اینستاگرام را نصب کرده است و در فضای اینستاگرام هم سرکار نهادن دیگران را ادامه داده است. وی خاطرنشان می‌سازد، در این مقطع زمانی، در جریان کل‌کل کردن با پسرهای ۴ بار اینستا صفحه وی را بسته است. تلاش برای افزایش تعداد فالورها، از دیگر کوشش‌های مروارید در آغاز شروع کاربری وی از اینستا بوده است.

خود مروارید در توجیه رفتارهایش بیان می‌دارد که بالاخره در آن زمان بچه بودم دیگر!

جمع‌بندی مصاحبه‌های انجام شده درباره بررسی اثرات روانی کاربری از اینستاگرام / ۲۹۱

با افزایش سن مروارید، اگر چه وی به قول خودش مردم آزاری و سرکار گذاشتن دیگران را کنار نهاده است و دنبال صفحه سلبریتی‌ها، سیر در اکسپلور و کاربری از آهنگ و موسیقی وقت می‌گذارد، اما میزان ۷، ۸ ساعت وقت گذاشتن در اینستا، حکایت از وابسته شدن وی به اینستا دارد. مروارید در قسمتی از مصاحبه‌اش در توصیف رفتارهای اولیه خویش در بدو ورود به فضای مجازی بیان می‌دارد:

«مروارید اولین بار کی با فناوری‌های ارتباطی آشنا شدی؟»

من اون قدر بچه بودم که درست یادم نمیاد. از وقتی که خاترم هست من پای کامپیوتر بودم. دبستانی که بودم فکر کنم ۱۰، ۱۲ سالم بود روی کامپیوتر نیم باز داشتم، بعد می‌رفتم بقیه رو اسکل می‌کردم حتی خانواده‌ام هم نظارت داشتن باهم دیگه به سوژه‌ها می‌خندیدیم. یادمه یه مدت با دوست داداشم چت می‌کردم و کلی بهش می‌خندیدم که داداشم فهمید، ولی من رو به پسره لو نداد، فقط اومد به خودم گفت، کاری به دوستای من نداشته باش، بقیه رو سوژه کن (می‌خندد).

- حالا این نیم باز چه جور برنامه‌ای بود؟

نیم باز دقیقاً مثل اینستا بود، ولی اون موقع هنوز اینستا نیومده بود. این جوریه که پست می‌ذاری، پروفایل می‌ذاری و با بقیه می‌تونی چت کنی.

- اولین کاری که توی اینستا کردی چی بود؟

اولین کاری که کردم این بود کارکردش رو سعی کردم، یاد بگیرم، این که چه طور می‌شه پست و استوری گذاشت و این چیزا. بعد کم کم خودمم پیج درست کردم.

- توی پیجت چه چیزهایی رو پست می‌کردی؟

خب اون اوایل از این عکس نوشته‌ها پست می‌کردم، پروفایلم هم فیک بود، عکس دخترای دیگه بود. من تو اینستا هم خیلی بقیه رو سرکار می‌ذاشتم.

- چه کارهایی می‌کردی؟

مثلاً یه پسر بهم دایرکت داده بود، منم گفتم از فرصت استفاده کنم و اسکلش کنم. بعد این پسر کم کم از من خیلی خوشش اومده بود، بعد واسم شارژ فرستاد و ازم قول گرفت که به غیر از خودش با کس دیگه‌ای چت نکنم، منم بهش قول دادم، بعد شارژ رو گرفتم، اینترنت رو خریدم، بعدم بلاکش کردم (باخنده). خدایی خب می‌دونم کار اشتباهیه، ولی خب بچه بودم دیگه.

- از خودت عکس هم براش می‌فرستادی؟

نه بابا، اصلاً از عکسای خودم استفاده نمی‌کردم، اصلاً من اون موقع عکس زیاد نمی‌گرفتم، از این‌ور و اون‌ور گیر می‌آورد. آهان، راستی یه پسر دیگه هم بود که هم صداش خوب بود، هم گیتار می‌زد، با اونم حرف می‌زدم، یادمه یه بار ساعت سه نصب شب مجبورش کردم برام گیتار بزنه، وای که چه قدر با خواهرم خندیدیم بهش.

- می‌تونی بگی توی کامنتی که گذاشتی، صرفاً نظر منفیت رو برای طرف مقابل بیان کردی یا جمله توهین آمیزی گفتی؟

حقیقت یادم نیست، ولی ممکنه گفته باشم، چه قدر چندشی یا یه چیزی تو این مایه‌ها، چیز خیلی رکیکی نگفتم یعنی.

- به نظرت رقصیدن یه رفتار زنانه هست؟

بین اون موقع رقص یه چیز عادی و همگانی نشده بود، اون موقع اکثراً می‌گفتن که فلان رفتار زنونه هس و فلان رفتار مردونه هست و بیش‌تر تفکیک جنسیتی انجام می‌دادن، منم خب تفکر همین جوری بود، ولی الآن تغییر کرده دیگه رفتاری مثل رقصیدن رو مخصوص یه جنسیت نمی‌دونم.

- چی باعث شد که این عقیده‌ات تغییر کنه؟

بین من هنوزم از مردایی که خیلی بخوان رفتار دخترونه انجام بدن و اغراق کنن، خوشم نمیداد فقط فرقی که با اون موقع کردم، اینه که الآن عقیده‌ی خودم رو برا خودم نگه می‌دارم و به عقیده بقیه احترام می‌ذارم، عقیده‌ی درست و غلطی وجود نداره، بحث تفاوت سلیقه هست، ولی خب اون موقع فکر می‌کردم، عقیده‌ی درست عقیده منه. چیزی هم که باعث شد این تغییر رو بکنم، خب هم این بود که بزرگ‌تر شدم و ذهنم بازتر شد و هم این که تو همین فضای مجازی هم مطلب و ویدیو و کمپین در مورد نه به کلیشه‌های جنسیتی خیلی زیاد دیدم.

- این کمپین‌ها رو توی اینستا دنبال هم می‌کنی؟

تاحدی که نرمال باشه و اغراق آمیز نباشه رو بله، نگاه می‌کنم، ولی خب زیاد قفلی نمی‌زنم رو این جور چیزا.

- به درست صدمه‌ای وارد نمی‌شد؟

بچه که بودم استفاده درست از گوشی رو بلد بودم، ولی هر چی بزرگ‌تر شدم، انگار بهش معتاد شدم، به طوری که تو دبیرستان افت نمره داشتم و می‌شه گفت، آره اواخر صدمه زده بود به درسم، ولی برام زیاد مهم نبود».

جمع‌بندی مصاحبه‌های انجام شده درباره بررسی اثرات روانی کاربری از اینستاگرام / ۲۹۳

مروارید در فرازهای دیگری از مصاحبه‌اش، در عمل از تحول نظام ارزشی خویش یاد کرده است به این معنا که نه تنها در اندیشه عمل جراحی بینی بوده و نگران قشنگ نبودن صدایش است، بلکه به حجاب بی‌علاقه بوده، در صدد یافتن فرصتی برای کنار نهادن آن است، تفریحی به مصرف قلیان می‌پردازد و اندیشه‌های سابق خویش در زمینه پذیرش تفاوت‌های جنسیتی را به کنار نهاده است.

بررسی مقایسه‌ای نوع کاربری مروارید از فضای مجازی و اینستا در دوران قبل از بلوغ و بلوغ و دوران بزرگسالی، حکایت از تفاوت کیفی نوع کاربری وی در آغاز و انجام دارد، مضاف این که عدم بسترسازی فرهنگی و ارتقای سواد رسانه‌ای وی و نوجوانان و جوانانی مانند او، کار مروارید را به جایی رسانده است که در بزرگسالی خویش در گذر غرق شدن در اینستا، نوعی از انحطاط ارزشی را در خود نشان می‌دهد.

تجربیات پیش‌گفته، حکایت از آن دارد که هر چه سن ورود در فضای مجازی بیش‌تر باشد، نوجوان با دور شدن از شروشور سال‌های قبل و در حین بلوغ، با عقلانیت بیش‌تری می‌تواند با فضای مجازی برخورد کرده و از آسیب‌های آن دورتر باشد، هر چند که در این میان نقش کنترل درونی خود فرد و تربیت خانوادگی وی و بسترسازی فرهنگی جامعه هم ذی‌نقش هستند.

«رسیدن به درگیری با خویش» و «تردید یافتن نسبت به خود و دیگر انسان‌ها»، از دیگر تهدیدهایی هستند که می‌توانند به بهداشت روانی کاربران آسیب بزنند.

پرنیان ۱۸ ساله، در قسمتی از مصاحبه خودش، با اشاره به سه سال اتلاف وقت خودش در ارتباط با پیگیری دقایق زندگی شاخ‌های مجازی همچون ندا یاسی، سحر تبر، مینا نامداری، پویان مختاری و مانند آن‌ها، اظهار می‌دارد، اکنون وی با خودش درگیر است که چرا عمرش را برای ردگیری زندگی مبتذل شاخ‌های مجازی تلف کرده است:

«با این همه محتواهای مختلف و متنوع اینستاگرام، بیش‌تر چه نوع محتواهایی رو دنبال می‌کردی؟»

اوایل هر چیزی که تو اینستاگرام بود رو دنبال می‌کردم. مثلاً این شاخ‌های مجازی که بیش‌تر سحر تبر و مینا نامداری و دنیا و ندا یاسی و پویان رو دنبال می‌کردم، ولی خب الان حتی بلاک‌شون هم کردم.



خدایی چی بودن اینا؟ یک مشت آدم بی کار و احمق و بی عرضه که زندگی کردن رو بلد نبودند!
- منظورت چیه که زندگی کردن رو بلد نبودند؟

خب کسایی که زندگی شخصی شون لنگ می زنه و خدا رو شکر، اصلاً کار مشخص و حرفه و مهارت مشخصی هم ندارند که بگم زندگی کاری شون هم لنگ می زنه. آدم هایی که جزئیات زندگی شون، روابط شون، مشکلات شون توی کف اینستا هست، واقعاً چی می خوان باشند؟ کسی که با حقیر کردن خودش داره درآمدزایی می کنه و این قدر به عنوان یک انسان، بالغ نشده تا با زحمت کشی و مهارت بتونه کاری رو پیدا کنه و یک درآمدی رو به دست بیاره، واقعاً این آدم زندگی کردن بلده؟ کسی که بلد نیست چه طوری حرف بزنه و چه طوری نظراتش رو بیان کنه و نمی دونه کدوم حرف رو کجا باید بزنه و کجا نباید بزنه، وقتی یکی مخالف با اون حرف می زنه، چه

جمع‌بندی مصاحبه‌های انجام شده درباره بررسی اثرات روانی کاربری از اینستاگرام / ۲۹۵

طوری عکس‌العمل نشون بده و همه تصمیماتش رو هوا می‌گیره، اصلاً نمی‌دونم می‌شه این‌ها رو بالغ و بزرگ‌سال به حساب آورد؟ واقعاً نمی‌تونم بفهمم برای چی تا پارسال این‌ها رو دنبال می‌کردم و از همه چیزشون خبر داشتم! به من چه ربطی داشت که با کی دعواشون شده، لباس چی خریدند و با کی دوست شدند و به کی خیانت کردن؟

واقعاً فازم چی بود؟ اون همه وقتم رو سر اینا تلف کردم. آدم‌های بی‌بند و باری که امروز با یکی بودند و فردا با یکی دیگه؟ بساط مشروب و سیگار و دیوونه بازی‌شون همیشه تو لایوها بود و من می‌شستم نگاه می‌کردم!

یا امثال ندا یاسی که فقط لخت می‌شد و فحش می‌داد! من از فحش متنفرم! فحش‌هاش رو هیچ وقت به زبون نیاوردم، ولی خب توی موقعیت بد که قرار می‌گرفتم توی ذهنم می‌اومد.

وقتی به این‌ها فکر می‌کردم، کلی اعصابم خورد می‌شد که منی که همیشه کلی برنامه‌ریزی می‌کردم تا از وقتم درست استفاده کنم نزدیک ۳ سال از اوقات فراغتم رو الکی حروم اینا کردم». پرنیان در فراز دیگری از مصاحبه خودش خاطرنشان می‌سازد، پس از آن که متوجه شد، الگوی مورد علاقه وی در فضای مجازی، انسان ایده‌آلی که تصور می‌کرده نیست، دچار تردید نسبت به خود و انسان‌های دیگر شده است:

«- چه طوری از لایوهای پویان مختاری خبر داری؟

من آناشید رو خیلی قبولش داشتم و واقعاً دوستش داشتم و برام سخت بود باور کنم با یکی مثل پویان دوست باشه!

- سر همین پیج پویان رو چک می‌کردی؟

آره. آناشید که چیزی نمی‌گفت، ولی خب پویان می‌گفت، ولی بعد دوباره بلاکش کردم.

- چرا آناشید رو قبول داشتی؟

خب آدم مستقل و خلاق بود. به کسی کاری نداشت و درباره هر چیزی نظرش رو نمی‌داد و با اخلاق و مهربون بود. توی حیطه کاریش کلی پیشرفت کرده بود و خب برای من یک الهام دهنده بود. در کل خودش بود.

- پیجش کاری بود؟

نه، حالت بلاگری داشت بیش‌تر، ولی خب مثل بقیه بلاگرها نبود.

- می‌شه بیش‌تر توضیح بدی پرنیان جان؟ بقیه بلاگرها همه‌اش تبلیغ می‌کنند و از خودشون مدام می‌گن که امروز این کار رو کردم یا اون کار رو کردم.

- آناشید این جوری نبود؟

نه اصلاً! نهایتاً می‌گفت که امروز روز سخت، ولی پرباری بود. آرامشش رو همیشه دوست داشتم. حتی فالورهاش هم با بقیه متفاوت بود.

- فالورهاش از چه نظر متفاوت بودند؟

خب اکثر بلاگرها آنچنان پوشش مناسب عرف جامعه رو ندارند و کم‌تر خانم‌های باحجاب دنبال‌شون می‌کنند، ولی همه قشری با هر عقیده و پوششی آناشید رو فالو کرده بودند.

- پس قضیه‌اش با پویان دل‌سردت کرد؟

آره خب... باورم نمی‌شد همچین آدمی، وقتی تازه طلاق گرفته، چه طور با آدمی مثل پویان، می‌ره دوست می‌شه. کل ذهنیتم رو بهم ریخت.

- گفتم روابط آدم‌ها بهت ربطی نداره.

هنوز هم می‌گم، ولی آناشید واقعاً الگوی من بود. طرز حرف زدن و لباس پوشیدنش و اخلاقش و تلاش و پشتکارش!

و من یهو الگوم برا من نبود شد و حتی باورت نمی‌شه که گریه کردم».

شقایق ۳۰ ساله، در مصاحبه خودش بیان می‌دارد، کاربری از اینستا می‌تواند برخی از افراد را به سمت «از خود بیگانگی» سوق دهد. وی با اشاره به دوستش که برای به رخ کشیدن خویش در چشم دیگران، مجبور به صرف یک‌سال از حقوقش برای یک سفر شده است، از خطر بالقوه فضای مجازی برای بهداشت روانی کاربرانش یاد می‌کند:

«- تا به حال شده خودت رو با بلاگرها یا اقوام و دوستان که عکس‌ها و فیلماشون رو تو اینستا می‌گذارند، مقایسه کنی؟

خوب آره پیش اومده و دلم خواسته زندگی اونا رو داشته باشم. مثلاً یکی از اقوام همسرم رفته بودند کرواسی و من خیلی ذوق زده نشون دادم که چه جای قشنگیه و سر همین با همسرم دعواش شد.

- سر چی دعواتون شد؟

همسرم برای این که خانمش کارمنده بانکه و دستش بازه و من هم همین جوری موندم که چه ربطی داره و هی گفت بهت می‌گم برو به دوره مالی بگذرون، هی می‌گی من معلمی رو دوست دارم. خوب سر همین بحث مون شد.

- بعدش چی کار کردی؟

دیگه هیچی بهش نشون نمی‌دم و نمی‌گم چه خبره (خنده).

- یه کم بیش تر در مورد این شرایط توضیح می‌دی که اصلاً مقایسه‌ای اتفاق افتاده؟

راستش رو بخوای بعضی وقت‌ها تعجب می‌کنم که بعضی افراد اصلاً همین شرایط مالی ندارند، ولی برای این که خودشون رو اقناع کنند و کم نیارند، تن به همین هزینه‌هایی می‌دن. یکی از این افرادی که می‌شناختم، شرایط مالی معمولی دارند و شوهرش رو برای سالگرد ازدواج مجبور کرده بود که فلان رستوران بروند که بتونه عکس‌های خاطره انگیز تو پیجش بذاره (خنده).

من خودم گاهی می‌رم تو فکر که آه هیچ جا نمی‌ری و هیچ کاری نمی‌کنی، بین بقیه هم‌هاش این‌ور اون‌ورن. بعد به خودم می‌گم هر کس اندازه جییش قدم بر می‌داره. درسته که قشنگه، اما نمی‌شه برای این سبک خوش گذرونی قرض کرد که.

- می‌تونی در این مورد یک مثالی بزنی؟

بله. یکی از همکارام شوهرش مجبورش کرده بود که وام بگیره از بانک که بتونن سفری رو که یکی از دوستاش رفته بوده و عکس‌های هتل و تفریحاتی را که دوست همسر این خانم رفته‌اند را برونند تا یک وقت خدایی نکرده پیش دوستش کم نیاره که یه وقت نگن همسر این خانوم پول این کارها رو نداره و بنده خدا این همکار من تا یک سال هر چی حقوق می‌گرفت، می‌داد برای قسط‌های این سفر، و مدام می‌گفت، نه سفر می‌خوام برم، نه این قدر قسط بدم. به قول معروف تو خودمون رو می‌کشیم و بیرون مردم رو».

مهناز ۱۹ ساله، در مصاحبه خودش از فضای عمومی اینستا که سبب می‌شود افراد در عین ناشاد بودن، خود را شاد نشان دهند، به عنوان تهدیدی برای بهداشت روانی کاربران یاد کرده است. تهدید اخیر می‌تواند افراد را به سمت «دوپارگی شخصیت» سوق دهد:

«- آیا تجربه حس‌های افسردگی، اضطراب، ترس، حسادت و سایر احساساتی که درباره‌اش حرف زدیم رو در اطرافیان یا دوستان خودت مشاهده کردی؟

توی دوستانم چیزی که شدید و حاد و مشکل‌زا باشه رو ندیدم، اما خب خیلی اوقات شده که مثلاً اون‌ها هم پست خونه و زندگی یه آدم پولدار حالا ایرانی یا خارجی رو بفرستن و مثلاً بگن که «آره زندگی اینا رو نگاه کن» و «دلم یه همچین خونه‌ای می‌خواد» و باهم شروع کنن درباره‌اش باحسرت صحبت بکنن. در کل فکر می‌کنم که این جور حس‌ها رو بیش‌تر آدم‌هایی که کاربر اینستاگرام هستن، ناخودآگاه تجربه می‌کنن و یه چیز مشترکیه.

- چرا فکر می‌کنی بیش‌تر آدم‌ها حس حسادت رو در اینستاگرام تجربه می‌کنن؟

چون توی اینستاگرام همه بخش خوب و خوشحال و رنگی زندگی شون رو به اشتراک می گذارن و وقتی وارد اینستاگرام می شی، انگار واردیه دنیایی می شی که همه توش خوشحال ان و به موفقیت رسیدن و دوستان زیادی دارن و همیشه در حال خندیدن هستن. یعنی همه این قسمت داستان رو به اشتراک می گذارن و خیلی ها رو من دیدم که به شدت از لحاظ روحی غمگین و ناراحت و دارای مشکل بودن، اما استوری اینستاگرام شون کلاً به چیز دیگه رو نشون می داده. بنابراین تو هر چه قدر هم که به خودت تلقین می کنی، این ظاهر زندگی بقیه است، اما باز هم گاهی ممکنه توی دام این ظاهربینی بیفتی».

«آسیب دیدگی در اثر برخورد با هویت های دروغین» از دیگر خطرهای بالقوه ای هست که افراد در فضای اینستا ممکن است گرفتار آن آیند. مهتاب ۱۷ ساله در مصاحبه اش، در مصداقی در همین ارتباط، چنین بیان می داشت:

«دوستم چند ماه با یکی دوست بود که واقعاً خوشگل و خوش تیپ بود عکساش، از اینا که می گی وااو و اگه پی ام بدن بهت از خوشحالی جیغ می کشی!

ولی خب بعد یه مدت دوستم فهمید داره دروغ می گه، هر سری که قرار حضوری می دارن می پیچونه قضیه رو. بعد دوستم به این نتیجه رسید که عکساش خودش نیست، ازش پرسید گفت آره، دیگه قضیه بین شون تموم شد، دوستم خیلی ضربه دید».

ریحانه ۲۲ ساله به طرح فراز دیگری از تهدید بهداشت روانی کاربران پرداخته است. ریحانه در مصاحبه خویش از مواردی یاد می کند که بیانگر به خطر افتادن بهداشت روانی وی هستند. به عنوان نمونه، ریحانه گزارش می کند، اگر چه زمانی برای استراحت و تنوع وارد اینستا شده و از آهنگ های گروه کره ای بی تی اس کاربری داشت، ولی در جریان زدن تست های مؤسسات کنکور یا کنکور، می دید که آهنگ های گروه بی تی اس در ذهنش مرور می شوند و هر چه مسایل فرارویش سخت تر بوده و اضطراب وی بیش تر بود، شدت مرور آهنگ ها در ذهن وی بیش تر می شد و اتفاقاً بیش ترین پاسخ های غلط وی نیز متعلق به همین زمان ها بوده است.

ریحانه در حالی که گزارش می دهد، قادر به حذف آهنگ ها از ذهنش نیست، در جریان بازدید از سایت های فروش مختلف، دچار احساس نیاز کاذب شده، در یک ماه، گاهی سه مانتو سفارش داده یا دو میلیون تومان پول بدلیجات خریداری شده خودش را می پردازد و برای کاهش هزینه های خود، چاره ای جز آنفالو کردن صفحات اخیر ندارد و در ادامه، پس از گذشت اندک زمانی، با فالو کردن مجدد صفحات مورد نظر، چرخه معیوبی که در آن قرار گرفته است، تداوم می یابد.

افزایش ۲ فالوی ریحانه به ۳۰۰ فالو یا مشاهده اهانت برخی از «آزارگران سایبری» در ذیل محتواهای آموزشی، از دیگر مصادیقی است که ریحانه در بر خورد با آن‌ها ناراحت شده و به اذیت افتاده است. ریحانه در همین زمینه در مصاحبه خویش بیان می‌دارد:

«- درباره مزاحمت از طریق اینستاگرام تجربه داشتی؟

آره، تاحدودی اون رو هم تجربه کردم، یه دفعه‌ای رفتم توی دایرکت یکی از همین پیج‌های فروش که قیمت بگیرم، وقتی که قیمت پرسیدم اون کسی که جواب داد اصلاً مریض بود، شروع کردن به حرفای بد زدن، توهین‌هایی که جنسی بودن، خیلی بد بود. تا یه مدت طولانی خیلی حالم بد بود و واقعاً می‌ترسیدم از این که دوباره برم توی اینستاگرام، در ضمن من اصلاً بلاک نمی‌تونم بکنم و برام خیلی سخته، برای اولین بار این پیج رو مجبور شدم بلاک کنم، خیلی مشکل بود، ولی خب بلاکش کردم و دیگه هم سمت اون پیج نفرتم...»

- بعد گفتی که داخل پیجت فعالیتی نداری، آیا دلیل خاصی داره؟

من هم چنان باید بگم، حس می‌کنم که فضای خصوصیه زیادی داخل اینستاگرام وجود نداره، این فضاها همه به اشتراک گذاشته می‌شن و اونم نه با یکی دو نفر، با آدمای زیاد، من خودم راستش زیاد احساس امنیت ندارم داخل اینستاگرام که بخوام موضوع یا مطلبی از خودم بذارم.

البته یه چیز دیگه هم بگم، چند وقت پیش به سرم زد که برم و پیجم رو باز کنم و مطالب هم بذارم داخلش، ولی به چند روز نکشید که دوباره پشیمون شدم. یکی از علت‌هاش هم این بود که با خودم فکر کردم که اگر آدمایی که من هیچ شناختی ازشون ندارم، حتی اسم‌شون رو هم نمی‌دونم، ممکنه اسمی که برای اینستاشون زدن هم الکی باشه، بیان و مطالبی که من نوشتم رو بخونن، من چه حسی بهم دست می‌ده، حس خوبی نبود. می‌ترسیدم درباره هر موضوعی که مطلب بنویسم، آدمایی که باهام مخالف بودن بیان و زیر پستم فحش بنویسن.

- چرا چنین فکری کردی، آیا اتفاقی افتاده بود که این جوری فکر کردی؟

نه، یعنی آره، اصلاً بذار توضیحش بدم، نه اون جوری که اتفاق خاصی برام بیفته که بترسم یا نگران باشم، هرگز نشده. ولی داخل پیج‌های مختلف که من مطالب آموزشی و اینا رو مطالعه می‌کنم، خیلی از حالت‌ها شده که یه سری هم به کامنت‌هاشون بزنم و ببینم داخلش چه خبره، خیلی شده ببینم که آدمای بی‌تربیت زیر اون مطلب به طرز زشتی مخالفت کردن یا فحش دادن، این خیلی برام ناخوشایند بود. فکر که می‌کنم به این نتیجه می‌رسم که اون اداره کننده پیج کلی زحمت کشیده مطلب خوب ارایه بده، بعد با فحش و بد دهنی مواجه بشه».

مهرسای ۱۹ ساله هم از آشفتگی خویش در مواجهه با آزارگرهای سایبری به قرار زیر یاد کرده است:

«تا به حال با این مسئله مواجه شدی که افراد ممکنه بیان اذیت کنن و هر حرفی که خواستن رو بزنن.
بله.

- می‌تونن برام بگی؟

آره، مثلاً ما یه گروهی تو اینستا زده بودیم که پیج‌های مختلف روان‌شناسی توش عضو شده بودن و نکته جالبش این جا بود که یک سری پیج‌های خاص به همه ما دایرکت داده بودن، یک سری مسایل خاص و کاملاً نامحترمانه و مطالب پرخاشگرانه‌ی جنسی و چیزای مثل این رو توی دایرکت برای ما فرستاده بودن، که مثلاً ما این مشکل رو داریم، مثلاً نمی‌دونم پسریم بهم تجاوز کرده و کلی چیز دیگه نوشته که حالا بهم کمک کنین، می‌دونین چی می‌گم؟ مثلاً انگار که به منظور و بهونه‌ی کمک بیان حرفای نادرست بزنن بهت، خب مشخص بود وقتی به همه ما این دایرکت داده شده، این مال یه آدم مریضه، نه مال کسی که واقعاً دنبال کمک می‌گرده.

کلاً وقتی می‌بینن یک دختر موفق داره برای خودش مستقل یک پیج رو اداره می‌کنه، خیلی اذیتش می‌کنند.

- چه طور؟ چیز دیگه‌ای هم بوده؟

یادمه اون اوایل که پیج رو زده بودم، یک مرد فوق‌العاده مریض اوومه بود، نوشته بود، از اندازه اندام جنسیش ناراحته و باعث رنجش می‌شه، من اون موقع‌ها حتی فکر کردم شاید واقعاً چنین چیزی باشه، حتی تو فکرم بود بهش روان‌شناس یا سکس تراپیست معرفی کنم که عکس اندامشم برای من فرستاد. این قدر حالم بد شد و ترسیده بودم که دستام می‌لرزید.

- یعنی عکس لخت برات فرستاد؟

آره فقط عکس اندام جنسیش رو کات کرده بود فرستاده بود.

- بعد تو چه کار کردی؟

من هیچی سریع از چتش اومدم بیرون و بعد از چند دقیقه رفتم بلاکش کردم، حتی چتشم سریع پاک کردم که دیگه تو گوشیم نباشه، این قدر که حالم بد شد».

اینستا به مثابه عرصه‌ای جهت گریز از دنیای واقع

بررسی‌های میدانی انجام شده در سطح جمعیت نوجوان و جوان ایرانی حکایت از آن دارد که از نظر برخی از کاربران، اینستا عرصه‌ای جهت گریز از جهان حاضر نیز شمرده می‌شود. به این معنا که جهان واقع جهانی مشحون از تراحم‌ها است و تحقق امور مختلف گاهی با ایجاد تداخل در یکدیگر، دشواری‌ها و تنگناهای زیادی را به همراه می‌آورند.

به عنوان نمونه، گیاهی می‌روید، اما قبل از آن که به اوج اعتلای خود برسد، آهویی آن را می‌خورد و قبل از آن که آهو اوج زندگی خویش را تجربه کند، شکار شیری شده و شیر نیز در ادامه، شکار یک شکارچی می‌گردد.

از این رو اصل تراحم در جهان واقع، اصل مهمی است که زندگی همگان را تحت تأثیر خود قرار می‌دهد.

در بررسی رفتار انسان‌ها، در یک طبقه‌بندی کلان‌نگر، می‌توان موانع ایجاد شده فراروی انسان‌ها را به سه دسته موانع ساده، موانع با دشواری متوسط و موانع بسیار سخت و دشوار، تقسیم کرد. در تمامی حالات پیش گفته، انسان‌ها در مواجهه با دشواری‌ها و موانع فرارویشان، ممکن است در صدد یافتن گریزگاهی برآیند تا موانع روبرو را حداقل به شکل موقت فراموش کنند و در فرصت پدید آمده، دمی بیاسایند و با تجدید نیرو، دوباره به جهان پر فراز و نشیب واقع بازگردند. مهرداد ۲۱ ساله، در مصاحبه‌اش بیان می‌دارد، وی در جریان آماده شدن برای کنکور، گاهی به اینستا سر می‌زده است تا فشار کنکور را برای مدتی فراموش کند.

ریحانه ۲۲ ساله نیز خاطرنشان می‌سازد، وقتی وی سر کلاسی هست که محتوای آن کلاس را دوست ندارد، با سر زدن به اینستا، قدری ناراحتی خود را فراموش می‌کند. سحر ۲۱ ساله هم در مصاحبه‌اش تأکید می‌کند که وقتی او حالش خوب نیست، با سرزدن به صفحات شعر، آرامش می‌یابد:

«- زمانی که کنکور داشتی، در اینستاگرام فعال بودی؟

اون موقع هم بودم، ولی کم‌تر، در حدی که فقط روحیه‌ام عوض بشه.

- از طریق اینستاگرام روحیت عوض بشه؟

بله، مثلاً پست‌ها و استوری‌های واینرها رو می‌دیدم، دیگه کنکور یادم می‌رفت.

- این خوب بود یا بد؟

تا یک جایی خوب بود (باخنده).

- خوب بدیش چی بود؟

این که بعضی وقت‌ها حواسم پرت می‌شد و چند ساعت تو اینستاگرام بودم و یهو می‌دیدم، مثلاً دو ساعت گذشته».

«- پس یعنی در طول زمانی که توی اینستاگرام نیستی هم، هم‌چنان ذهنت درگیرش هست؟
اگه سرکاری باشم یا کلاس داشته باشم، ممکنه این جور نباشه. اما اگه مثلاً بخوام یه چیزی رو بخونم یا سر یه مدل کلاسی باشم که به زور نشستم پاش، این اتفاق می‌افته و من همه‌اش می‌گم برم بینم توی اینستاگرام چه خبره».

«- در مورد پیج‌هایی که دنبال می‌کنی می‌تونی توضیح بدی؟

اول در مورد پیج‌هایی که شعر به اشتراک می‌ذارن توضیح می‌دم، یک‌سری پیج هستند که شعرهای مختلف رو با ادیت‌های خوب قرار می‌دن و خیلی هم جالبه، در واقع من از وقتی یادمه شعر من رو آروم می‌کرد، اصلاً این رو بگم که آرامش و حس خوبی بهم می‌داد، الانم همین طوری هست، حتی وقتی حالم خوب نیست، می‌رم سراغ اون پیج‌ها و دوباره شعرهایی که می‌ذارن رو گوش می‌دم.

- می‌شه مثال بزنی؟

آره، یه پیجی دارم مثلاً شعر خوندن خود مهدی اخوان ثالث رو می‌ذاره، یه جورایی حتی گاهی پر کردن تنهاییه دیگه، انگار داره شاعر برای تو شعره رو می‌خونه، این یکی از این مدل پیج‌هاست، حالا کلاً زیاد دارم از این تیپ پیج‌ها، ولی خب این رو الان یادم اومد.

- بعد از فالو کردن این تیپ پیج‌هایی که می‌گی چه تغییری در خودت دیدی؟

هیچی، فقط وقتی حالم خوب نیست میام سراغ شون و آروم می‌شم همین».

→ mehdi_akhavan_sales :

۴۸۹
دنبال‌شونده

۲۲,۵ هزار
دنبال‌کننده

۷۹
پست



مهدی اخوان ثالث

تو چه دانی که پس هر نکه ساده ی من

چه جنونی

چه نیازی

چه غمیست ..

لطفاً با عشق وارد شوید ❤️

این پیجو به یاد استاد عزیزم مهدی اخوان ثالث تأسیس کردم

اگر موارد اخیر مشکلات ساده‌ای نامیده شوند که برخی از کاربران در برخورد با آن‌ها، با پناه جستن به اینستا، در صدد فراموش کردن موقت آن‌ها برمی‌آیند، مشکلات دیگری وجود دارند که در طبقه مشکلات شدیدتر می‌گنجد و برخی از کاربران نیز در مصاحبه‌های خود تأکید دارند که آنان در مواردی مانند طلاق اولیا، دعوای خانوادگی و یا مواجهه با مسایل پرتنش، در جست‌وجوی یک پناهگاه در برابر مشکلات، پناه بردن به اینستا را پیشه خود کرده‌اند.

سولماز ۱۷ ساله، در مصاحبه خودش خاطرنشان می‌سازد، تا زمانی که اولیای وی از هم طلاق نگرفته بودند، او اصلاً از فضای مجازی بدش می‌آمد و در آن وقت نمی‌گذاشت، اما بعد از طلاق اولیا، وی با پناه بردن به اینستا، گاهی تا ۴-۳ صبح سرگرم اینستا می‌شود:

«- پدرت تو خونه هست اینستا نمی‌ری؟»

به خاطر این که واقعاً ترجیح می‌دهم ساعتی که بابام خونه هست، باهم فیلم ببینیم، غذا بخوریم و خوب دوست دارم و قتم رو با پدرم بگذرونم.

- این که آخر شب‌ها می‌ری اینستا، باعث نشده که خوابت به مشکل بخوره؟

چرا من قبل از این که اینستا داشته باشم، شب‌ها ساعت ۱۱ می‌خوابیدم، ولی از وقتی که اینستا دارم، توی این دو، سه سال شبی نبوده که قبل از ساعت ۲ خوابم ببره و معمولاً تا ساعته و چهار صبح بیدارم و اون قدر چشم‌خسته می‌شه که فکر می‌کنم عینک لازم شدم.

- یعنی تا ۳ و ۴ صبح با همون دوستای مجازی صحبت می‌کنی یا این که توی اکسپلور می‌چرخم؟

با اونا معمولاً تا ساعت یک و دو شب حرف می‌زنم، ولی تنهایی تا ۳ و ۴ صبح بیدارم، به خاطر این که می‌رم کلیپ نگاه می‌کنم یا بعضی وقت‌ها که حالم بده، گریه می‌کنم.

- اتفاقی می‌افته که گریه می‌کنی؟

بیش‌تر راستش اینه که با وجود این که با این دوستان حرف می‌زنم، ولی خوب این مسأله باعث نشده که یه سری چیزا از زندگیم پاک بشه، یعنی این که من خیلی اذیت می‌شم و همین باعث می‌شه که شباً دلم بگیره و خوابم نبره و به همه اتفاقات زندگی فکر کنم و وقتی که بیش‌تر توی اینستا می‌چرخم، مخصوصاً وقتی کلیپ می‌بینم که خونواده هستند و باهم خوبن و من از این محروم، خیلی اذیتم می‌کنه.

- سولماز قبل از این که اینستا رو داشته باشی باز هم شبی بود بعد از ساعت ۱۱ شب بخوابی یا با گریه بخوابی؟

نه. ببینید من تقریباً می‌شه گفت دقیقاً از وقتی که مادر پدرم جدا شدن وارد اینستا شدم، گفتم من ۴ ساله اینستا رو دارم و خوب مادر پدر من هم همین حدوده که از هم طلاق گرفتن، ما وقتی که باهم زندگی می‌کردیم و باهم مسافرت می‌رفتیم، مهمونی می‌رفتیم، باهم خوش می‌گذروندیم و خب من خیلی خلاء احساس نمی‌کردم. کلاً از فضای مجازی هم بدم می‌اومد، هیچ برنامه نرم افزاری ارتباطی خاصی هم توی گوشیم نداشتم، می‌تونم این جوری بگم که اون موقعی که ساعت ۱۱ شب می‌خوابیدم، خوب پدر و مادرم باهم زندگی می‌کرد و من اصلاً مشکلی نداشتم، خیلی دختر شادی بودم اون موقع، ولی این داستان باعث شد که من واقعاً افسرده بشم».

سحر ۲۱ ساله و فرشته ۲۰ ساله، در مصاحبه‌های خودشان بیان داشته اند که آنان در برخورد با دعوای خانوادگی، پناه بردن به اینستا را پیشه خویش می‌کنند.

«گفتی انگار زیاد با مادر و پدرت حرف نمی‌زنی، آیا اینستاگرام روی این بعد از زندگی‌ت اثر داشته؟

نه، به نظرم اتفاقاً برعکسه، چون با اونا همه‌اش دعوام می‌شه سر مسایل مختلف که اختلاف عقیده داریم، گاهی شده به اینستاگرام پناه ببرم تا اوقات تلخم رو با اینستاگرام بهتر کنم».

«گفتی که سریال هم دانلود می‌کنی؟

آره.

- ممکنه پیرسم چه سریال‌هایی می‌بینی؟

(می‌خندد) باور کن که روم نمی‌شه بگم، آخه خیلی چیز خاصی نیست سریال‌هایی که می‌بینم.

- اشکالی نداره، اگه بگی ممنون می‌شم.

یه کم سخته ولی خب باشه دیگه (می‌خندد). من سریال‌های ترکیه‌ای دانلود می‌کنم ببینم، از این سریال چرت و پرت‌های ۵۰۰ قسمتی ترکیه‌ای (می‌خندد)، اصلاً این قدر هم بی‌خود هستن که نگو. ولی برای سرگرمی خیلی خوبه. اینم بگم دو، سه دفعه، یکی از اعضای فامیل مون یکی، دوتا سریال خوب ترکیه‌ای هم معرفی کرد که ببینم، ولی هنوزم که هنوزه نرفتم سراغشون. سریال که بخواد رو اعصاب آدم بره و اشکت رو دریاره، بدتر حال آدم رو خراب می‌کنه. من فقط وقتی سریال می‌بینم که می‌خوام حالم بهتر بشه و از اون جو خستگی و این چیزا بیام بیرون، بهترین چیز برای این کار سریال‌های ترکیه‌ایه بی‌سر و ته (می‌خندد).

- حس می‌کنی بعد از دیدن این سریال‌ها تغییری هم کردی؟

نه بابا، واقعاً نه. من فقط باهاش ذهنم و حواسم رو می‌خوام پرت کنم، در واقع از هر چیزی که توی این دنیای واقعی می‌گذره. یادمه یه روز بدجور با خواهرم دعوا کردم و بدتر از اون این که مامانم طرف خواهرم رو گرفت، منم که واقعاً کلافه بودم و ذهنم درگیر بود، رفتم چند قسمت از همین سریال‌های ترکیه‌ای رو دانلود کردم و دیدم، فقط برای این که یادم بره پشت در اتاقم چه خبرهایی هست. یادمه اتفاقاً، یه روز دیگه هم طبق معمول همیشه، یه سری خبرهای سیاسی درباره مذاکرات و تحریم‌ها و این‌ها پر شده بود همه جا و من خیلی آشفته شدم، بعد دیگه رفتم سراغ همین سریال‌های ترکیه‌ای تا خودم رو آرام کنم».

رؤیای ۲۲ ساله هم به صراحت بیان می‌دارد، هر گاه وی در برخورد با مشکلات زندگی دچار تنش شود، کاربری از اینستا به مثابه گریزگاه وی عمل می‌کند:

«- کلاً چه میزان از وقتت رو در روز توی اینستا می‌ری؟

تایم مشخصی نداره، ممکنه هر ساعتی باشه. ولی یه وقت‌هایی که استرس می‌گیرم می‌رم سراغش.

- چرا؟

یه جورایی انگار برای چند دقیقه یا حتی چند ساعت هم که شده، دیگه به اون موضوع فکر نمی‌کنم و ذهنم و حواسم پرت می‌شه، ولی خب از طرفی دیدن بعضی پیج‌ها هم بهم استرس می‌ده». در سطح دیگری برخی از کاربران گزارش کرده اند، آنان در مواجهه با مشکلات شدیدی که با آن مواجه شده اند، از اینستا به مثابه عرصه ای برای فرار از واقعیات تلخ زندگی خویش سود برده اند.

نازنین زهرای ۱۹ ساله، در شکست عشقی خویش، از اینستا به مثابه عرصه‌ای برای گریز خویش از جهان واقع سود برده است:

«- خوب این پست‌هایی که وقتی غمگینی می‌بینی حالت رو خوب می‌کنن؟

شعرها نه حالم رو خوب می‌کنن، نه بد، آخه اکثراً عاشقانه هستن، ولی این ادیت‌هایی که گفتم، چون آهنگ‌هاشون غمگین ان انگار همه اون اتفاق‌هایی که تو عمرم به خاطرشون ناراحت شدم، دوباره از جلو چشمم رد می‌شن، دوباره براشون ناراحت می‌شم، کلاً وقتی ناراحتم این پست‌ها فقط حالم رو بیان می‌کنن، حتی شاید بدترم هم بکنن، اما حالم رو خوب نمی‌کنن و تا نخواهم حالم خوب نمی‌شه».

- این اتفاق‌های بد که می‌گی، به روابط عاشقانه هم ربط داشتن؟

آره خب، قطعاً خیلی هامون همچین تجربه‌ای رو داشتیم که یکی رو خواستیم و نشده یا از یکی ضربه خوردیم.

- بعدش چه قدر طول کشید که به حالت سابق برگردی؟

اون دوره دقیقاً دوره‌ای بود که من بیش‌تر روزم رو تو اینستا می‌گذروندم، تو تلگرام که حوصله نداشتم با کسی چت کنم، تو اینستا می‌گشتم الکی، چون حال نداشتم کار دیگه‌ای هم انجام بدم. می‌گن وقتی آدم کسی که دوستش داره رو از دست می‌ده، تو قفسه سینه‌اش حس می‌کنه یه چیزی خالیه، احساس خلاء می‌کنه، منم دقیقاً احساس خلاء داشتم، دوست داشتم دستم رو بندازم قلبم رو درش بیارم بندازم بیرون با یه چیزی بزمن تو سرم بترکه که دیگه بهش فکر نکنم و برای این که بهش فکر نکنم، دایم تو اینستا بودم و پست‌های ادیت پیج‌های دپ رو می‌دیدم. از طرفی این پست‌ها حالم رو بدتر می‌کرد و افسرده شده بودم. رسماً از طرفی هم وقتم رو داشتم تلف می‌کردم و به هیچ‌کدوم از درسام نمی‌رسیدم، یعنی حوصله انجام دادن‌شون رو نداشتم. منی که تو حالت عادی هم مجازی و فیلم دیدن رو به درس خوندن ترجیح می‌دادم، تو اون وضعیت بدتر هم شده بودم، ولی چندماه که گذشت، کم‌کم برگشتم به حالت عادی، یعنی عادت کردم و برگشتم به زندگی‌ای که قبل از اون آدم داشتم.

- بعدش هم همون قدر وقت پای اینستا می‌رفت یا کم‌تر شد؟

کم‌تر شده، ولی همچنان بخش بزرگی از زندگیم زمانیه که پای گوشی می‌گذرونم، ولی الآن این جوریم که به درسام می‌رسم یه کم، سال کنکور باعث شد یه کم اراده‌ام قوی بشه، بتونم گوشی رو بذارم کنار برم پا درسام، ولی الآن باز یه کم داره تأثیر می‌ذاره، وقتی سر کلاس حوصله‌ام سر می‌ره، می‌رم تو اینستا می‌گردم.

- یعنی جدیداً داری تو درس‌ها افت می‌کنی؟

نه در نهایت انجام می‌دم تکلیف‌هام رو، چون انجام ندم نمره نمی‌دن، ولی سر کلاس تمرکز ندارم، جای این که گوش بدم، هی تو اینستا دارم می‌گردم.

مریم ۱۹ ساله که در اثر برخوردهای نامناسب اولیایش در کودکی، دچار احساس کهتری شده است و احساس خودکم‌بینی شدید در زندگی روزمره، همواره همراه او است و او را رها نمی‌کند، در مصاحبه خودش یادآور شده است که وی با سرگرم کردن خودش با اینستا و پیترست، سعی می‌کند از تلخ‌کامی‌های جهان واقع قدری فاصله بگیرد:

«- چرا خودت رو تخریب می‌کنی و فکر می‌کنی توانایی نداری؟

فرقی نداره کی باشه، چه اون موقع تو مدرسه بود که رشته‌ام نقاشی بود، کارای بقیه رو می‌دیدم کلی ناامید می‌شدم که من نمی‌تونم. ببین مثلاً داشتم نقاشی می‌کردم و خوب پیش می‌رفتم، بعد کار یکی که از من خفن‌تر بود رو می‌دیدم، دیگه هیچ امیدی به ادامه نقاشیم نداشتم، چون هی تو مغزم پلی می‌شد من نمی‌تونم، این زشته و کلاً گند می‌زدم تو اون نقاشی و چه الآن که گریم باشه. تازه شروع کردم گریم کردن رو و کلاً ۴ تا گریم انجام دادم، ولی دوستم که ۴ ساله داره گریم می‌کنه، می‌بینم کاراش چه قدر خفنه، از خودم ناامید می‌شم که من نمی‌تونم.

- تو شبکه‌های اجتماعی مثل اینستاگرام هم گریمورا رو می‌بینی، فکر می‌کنی از تو بهترن و حس بد می‌گیری؟

آره. کلاً هر کی، فرق نداره. از خودم توقع دارم باید عالی باشم.

- دوستت که گفتی گریم می‌کنه چی، تو کارش اعتماد به نفس داره؟ چیزی که نشون می‌ده و فهمیدم اینه که اعتماد به نفسش بیش‌تره از منه، اما از درونش خبر ندارم.

- تو اینستا گریمورها رو دنبال می‌کنی؟

آره، برای ایده و تمرین اینا.

- خارجی یا ایرانی؟

هر دو.

- به نظر خودت با دیدن نشون بیش‌تر ایده می‌گیری یا حس بد؟

بیش‌تر حس بد. ببین اولش می‌گم چه خفنه، می‌خوام انجام بدم بعد یکی بلند تو مغزم می‌گه تو نمی‌تونی، بعد قانع می‌شم که نمی‌تونم (اموجی پوکر).

- همیشه این جوری هستی یا بعضی وقت‌ها؟

تقریباً ۴ سالی می‌شه همینم، برا همین تو کارام خیلی پسرفت کردم و روحیه‌ام عوض شد و حتی یک سال هم درس نخوندم، ورزشم رو گذاشتم کنار، چاق شدم و همه اینا.

- چی شد که این جوری شدی؟

ببین من حس می‌کنم برمی‌گرده به بچگی خودم. یعنی مشاورم هم گفت. اون موقع گفت خیلی از مشکلاتی که دارم برمی‌گرده به اون موقع. خب من قبلاً با مامان و بابام خیلی مشکل داشتم و بچه‌ای بودم که کلی امیدوارانه به همه چیز نگاه می‌کردم و برای هر چیزی کلی تلاش می‌کردم، ولی مامان و بابام خیلی رو درسم حساس بودن و من از درس متنفر بودم و سر هر چیزی کلی می‌زدن تو سرم که تو نمی‌تونی، تو فلانی بچه فلانی رو ببین، تو باید بری نوکر اون بشی و اینا حس می‌کنم تأثیرشون

رو الآن گذاشتن، الآن خیلی عوض شدن و تشویقم می‌کنن، ولی من هنوز نتونستم خودم رو درست کنم.

- توی حرف‌های خودت گفتی، گوشت رو زیر و رو می‌کنی. معمولاً با گوشی چه کار می‌کنی؟
یا می‌رم اینستا یا آهنگ می‌گذارم، می‌رم پیترست عکس یا شخص مورد علاقه‌ام رو می‌بینم، داندلود می‌کنم تا یادم بره ناراحتیم».

رادین ۱۹ ساله نیز که فردی افسرده هست، از اینستا برای گریز خویش از دنیای واقع سود می‌برد:
«- رابطه خودت با خانواده چه طوره؟

بد نیست. خوبم نیست.

- چرا؟

گیرهاشون اذیت کننده هس. کاش آدم می‌تونست تصمیم بگیره با چه خانواده‌ای زندگی کنه.
- چرا؟

مثلاً می‌تونستی انتخاب کنی که با یه خانواده‌ای زندگی کنی که صحبت نباشن و اذیت نکنن.
منتها نمی‌شه.

- چه اذیتی می‌کنن مگه؟

راجع به بیرون بودن. راجع به درس آدم. راجع به همه چی. گفتم به این که سرم تو گوشیمه و به کسی هم کاری ندارم، همه کار دارن و بد رفتار می‌کنن.

- خوب چرا یه فکری براش نمی‌کنی؟

چه فکری مثلاً می‌تونم بکنم؟

- مثلاً مستقل شدن.

نمی‌دونم.

- خوب چرا؟

نمی‌دونم. سخته.

- چرا فکر می‌کنی سخته؟

نمی‌دونم. باید واقعاً خیلی پاشی تلاش کنی. منم بی‌حال‌تر و ناامیدتر از این حرفام.

- اگه خب عادت‌های بدت رو بگذاری کنار، می‌تونی. مثلاً این که این همه می‌گی وقت می‌ذاری

پای گوشی. این رو حذف کن. وقت آزادتر می‌شه. می‌تونی کار کنی یا حتی درس بخونی. حداقل داری راهش رو می‌ری که مستقل شی.

جمع‌بندی مصاحبه‌های انجام شده درباره بررسی اثرات روانی کاربری از اینستاگرام / ۳۰۹

می‌دونم. یه کم سخته. حالش رو ندارم. گوشی رو نمی‌تونم بذارم کنار. من افسرده، الان فقط با گوشیم می‌تونم یه کم حالم رو خوب کنم».

اما لازم به ذکر است، اگر چه پناه جستن به اینستا در افرادی که با مشکلات سطحی سروکار دارند، ممکن است نقش آرامش‌بخشی برای آنان داشته باشد، اما گریز افرادی که با مشکلات شدیدی روبرو هستند، تنها به صورت موقت در کاهش آلام آن‌ها مؤثر واقع شده، در نهایت ممکن است بر عمق مشکلات آن‌ها نیز بیفزاید.

اینستا به مثابه عرصه‌ای جهت تخلیه روانی

اینستا همان‌گونه که عرصه‌ای برای گریز از جهان واقع شمرده می‌شود، عرصه‌ای جهت تخلیه فشارهای روانی برخی از کاربران نیز شمرده می‌گردد.

فشار روانی، امری است که در زندگی فردی و اجتماعی از آن گریزی نیست و در جریان زندگی روزمره، فشارهای متعدد و متنوعی به آدمی وارد می‌آید. تخلیه و برون‌ریزی قدری از فشارهای وارده بر آدمی که به تعادل نسبی و آرامش بخشی وی می‌انجامد، تخلیه روانی نامیده می‌شود. مطالعات انجام شده در باب فناوری‌های ارتباطی جدید، حکایت از آن دارند که فناوری‌های اخیر، به دلیل بازداری‌زدایی^۱ نسبی که از آن برخوردارند، امکان تخلیه روانی را در کاربران تسهیل می‌بخشند.

جوینسون^۲ (۲۰۰۳)، در ارتباط با بازداری‌زدایی، یادآور می‌گردد: ناشناس و گمنام ماندن، یکی از خصوصیات بارز اینترنت به شمار می‌رود.

امکان عمل اخیر، به تجربه ویژه دیگری در اینترنت می‌انجامد که از آن می‌توان با عنوان، بازداری-زدایی یاد کرد.

بازداری‌زدایی، توانایی بیان خویشتن به گونه‌ای است که فرد به شکل طبیعی، قادر به انجام آن نیست.

گرینفیلد^۳ (۱۹۹۹)، در ارتباط با بازداری‌زدایی در اینترنت می‌نویسد:

1 - Disinhibition

2 - Joinson, A. N.

3 - Greenfield, D. N.

برحسب دسترسی و گمنامی که در اینترنت تجربه می‌شود، ۸۰ درصد از معتادان به اینترنت، بازداری‌زدایی را تجربه می‌کنند. علاوه بر این، نزدیک به ۴۵ درصد از تمامی کاربران اینترنت، هنگام کار با آن، به تجربه مسأله اخیر می‌رسند. کاربران مزبور گزارش می‌دهند، از آنجا که در اینترنت، خود کنترلی موجود در جهان بیرون وجود ندارد، از این رو آنان احساس آزادی بیش‌تری کرده، به گونه‌ای رفتار می‌کنند که در روابط روزمره اجتماعی ممکن نیست. به عنوان مثال، آن‌ها بیان می‌دارند، در جریان ارتباط با اینترنت، آنان به بیان مسایلی می‌پردازند که حتی آن را برای همسرشان نیز بازگو نکرده‌اند.

از این رو پدیده بازداری‌زدایی، به مثابه امری هیجانی، و شعف‌آمیز تجربه می‌شود که اینترنت، آن را در دسترس افراد قرار داده است.

فشار روانی امر اجتناب‌ناپذیر در زندگی آدمی است و آدمی در مواجهه با فشار روانی، دچار تنیدگی می‌گردد. تنیدگی و تنش ایجاد شده در آدمی، امری ناخوشایند است که وی را رنج می‌دارد. از این رو باید در اندیشه تخفیف، تعدیل و یا از بین بردن آن برآمد.

انسان‌های متعالی، می‌کوشند، تنش روانی خویش را به شکلی معقول تخلیه کنند، به عنوان مثال، اگر آن‌ها ناملاطمتی را شاهد بودند، می‌کوشند با تلاش بیش‌تر در مسیر ایجاد جهانی جدید و روابطی انسانی‌تر، گام بردارند.

انسان‌های معمولی، در صدد تخلیه تنیدگی‌های خویش برآمده، با یافتن گوشه‌ای برای شنیدن، با درد دل کردن، تاحدودی از تنیدگی خفه‌کننده‌ای که گرفتار آن آمده‌اند، رهایی یابند. اما انسان‌هایی که بهره‌ای از اخلاق و معنویت نبرده‌اند، ممکن است با تعرض و تعدی به دیگران، دست به تخلیه فشارهای درونی خویش در ارتباط با دیگران بزنند که بالطبع در حالت اخیر، طرف مقابل از آسیب و گزند آنان مصون نخواهد ماند.

نرگس ۱۶ ساله و امیرمهدی ۲۱ ساله، در مصاحبه‌های خود ضمن بیان قسمتی از تجربیات خویش در زندگی، از گوش شنوایی که به شنیدن درد آن‌ها پرداخته است، یاد کرده، نوع معمول تخلیه روانی را به معرض دید می‌گذارند.

«- دور بودن از خانواده تو رو اذیت نمی‌کنه؟

نه خیلی، من کلاً آدم خیلی احساساتی‌ای نیستم، می‌تونم دور از خانواده‌ام هم باشم.

- تاحالا پیش اومده که مدتی ازشون دور باشی؟

آره زیاد.

- چه طور؟

خب من بابا و مامانم از هم جدا شدن و من با مامانم زندگی می‌کنم و از بابام کلاً دورم و نمی‌بینمش. خیلی هم پیش اومده که از مامانم دور بودم، چند وقت پشت سر هم، مثلاً خونه دوستانم چند روز موندم یا خونه داییم موندم چند وقت، چون مامانم بعد از طلاق از بابام یه مدت رفت برای کار ترکیه و من باید می‌موندم پیش داییم اینا و فقط با موبایل با مادرم در ارتباط بودم. حتی پیش می‌اومد که چند روز باهم حرف نمی‌زدیم.

- این برای تو سخت نبوده؟

خب سخت که شاید، ولی من دیگه عادت کردم، دیگه یاد گرفتم که باید مستقل باشم و به فکر خودم باشم.

- رابطات با مامانت چه طوره؟

بد نیست در کل، یه وقتایی باهم خوییم و یه وقتایی نه. بیش‌تر زمان مامانم به کار توی آرایشگاه و بیرون رفتن با دوستانش می‌گذره و ما اگه پیش هم باشیم، خیلی همدیگه رو نمی‌بینیم که بخواییم اون جورى باهم درگیر باشیم.

- دوست داشتی که زمان بیش‌تری با مامانت بگذرونی؟

با این اخلاقی که داره نه، ولی اگه رفتارش بهتر بود، شاید دوست داشتم بیش‌تر باهم باشیم

- مثلاً چه جورى رفتارش بهتر می‌شد؟

این که من براش اهمیت داشته باشم و به من توجه کنه و برای من زمان بذاره و بینه من چه مشکلاتی دارم، چی می‌خوام و چه چیزایی لازم دارم.

- فکر می‌کنی چه قدر اون توجه و اهمیتی که می‌خوای رو مامانت بهت می‌ده؟

خیلییییی کم.

- فکر می‌کنی چه قدر اون توجهی که لازم داری رو می‌تونی توی اینستا و توییتر بگیری؟

اونا خیلی بیش‌تر این توجه رو بهم می‌دن. فالورا و دوستای مجازیم، انگار من رو از مامانم بیش‌تر می‌شناسن و درک می‌کنن. اونا تبریک تولدم یادشون نمی‌ره، اگه پست بذارم یا توییت کنم که ناراحتم، حداقل چند نفر پیگیرم می‌شن و حالم رو می‌پرسن یا به حرفام گوش می‌کنن.

- اون توجهی که توی اینستا بهت می‌کنن، همونیه که دلت می‌خواد؟

تا یه حدی آره، می‌دونی من خیلی دوست دارم که بعضی وقتا با آدم‌ا درد دل کنم و اونا فقط گوش کنن و ساکت باشن و البته یه سری دوستای مجازیم این جورى ان، تو می‌تونی باهاشون از

خودت راحت حرف بزنی و اونام نه می‌خوان نصیحت کنن، نه هی وسط حرفت حرف بزنین. فقط گوش می‌کنن. این خیلی خوبه برای من.

- پس یعنی داشتن گوش شنوا خیلی برات مهم و با ارزشه؟

آره خیلی، فکر کنم همه بهش نیاز داشته باشن».

«- امیرمهدی خودت رابطه‌ای داشتی توی اینستاگرام که در موردش توضیح بدی؟

خب آره داشتم (می‌خندد) و الانم دارم، من برای چند باری یسنا رو تو راه مدرسه دیدمش که اونم من رو دید و تو اینستا که داشتم پیجا رو می‌دیدم، اتفاقی عکسش رو دیدم و وارد شدم که خصوصی بود درخواست دادم که قبول نکرد و بازم درخواست دادم که دیدم قبول کرد و تو دایرکت پیام دادم و حال و احوالش رو پرسیدم. بهش گفتم من رو یادت نمیداد عکس پروفایلم رو نگاه کن که گفت نه و منم براش تعریف کردم که تو راه مدرسه دیدمت با دوست‌هات و حالا پیجت رو دیدم کنجکاو شدم که ببینم خودتی یا نه و اونم گفت که خوب که چی، و منم بهش گفتم این قدر ترش مزاج نباش، اومدم به احوالی باهات داشته باشم، اگه ناراحتی برم که دیگه گفت عکست رو بفرست می‌خوام ببینم، و منم فرستادم و گفت که آره تو راه مدرسه من رو چند بار دیده و دیگه خلاصه چون هم رشته هم بودیم، بهش گفتم حالا که آشنا شدیم منم تو درسا کمک کن، دیگه سال آخری هستیم و اونم با خنده و فرستادن ایموجی قبول کرد و اوایل بهش می‌گفتم باهم دوست مجازی هستیم و منم رفیقتم، می‌گفتم و اوایل درد و دل می‌کرد، چون تک فرزندی بود، همه‌اش از خانواده‌اش بد می‌گفت، چون پدر و مادرش دوتا شون شاغل بودن و اون همیشه تو خونه تنها بود و خب گذشت و گذشت تا این که دیگه اول اون گفت که می‌خواد دوست دخترم باشه و منم که اون لحظه شوکه شده بودم و نمی‌دونستم چی بگم، قبول کردم (می‌خندد). منم کم‌کم عاشقش شدم و باهم قرار می‌داشتیم و برای اولین بار باهم پارک آب و آتش رفتیم که خیلی خوش گذشت و اون زمانم که بیش‌تر اوقات باهم در تماس بودیم و چت می‌کردیم و درسم که نمی‌خوندیم، اونم علاقه‌ای نداشت و منم علاقه نداشتم و من اون کلاس آموزشیم رو می‌رفتم و الانم یکی از هنرجو هام هستش و داره تدوین‌گری رو یاد می‌گیره».

فرشته ۲۰ ساله نیز گزارش می‌دهد، ناراحتی خویش را با مسدود (بلاک) کردن صفحه طرف مقابل خالی کرده است:

«آره، این پیج‌های خرید، شده گاهی که اینستاگرام دیگه خیلی اذیت می‌کنه، می‌گن هی برین فلان پستم رو لایک کنین تا اینستاگرام پست‌های پیج رو بر نداره یا پیج رو به عنوان یه ربات فکر

جمع‌بندی مصاحبه‌های انجام شده درباره بررسی اثرات روانی کاربری از اینستاگرام / ۳۱۳

کنم می‌گن، شناسایی نکنه. بعد هی ده دفعه استوری می‌ذارن که برین لایک کنین و از این چیزا. یادمه یه دفعه یکی از همین پیج‌هایی که مربوط به خرید بود، توی دایرکت یه پیام فرستاد که برین پست آخر رو لایک کنین، وگرنه ادمین تصمیم می‌گیره که دیگه بقیه پست‌ها براتون نمایش داده نشه. من اون قدر عصبانی شدم و اون قدر حالم بد شد از این مدل زور گرفته که فقط بدون هیچ حرفی رفتم و زدم پیج رو بلاک کردم، اصلاً خیلی بد بود».

در حالت تخریبی تخلیه روانی، برخی از افراد با سوءاستفاده از گمنامی که در فضای مجازی امکان‌پذیر است، دست به فحاشی به هر کسی که فراروی خود می‌بینند زده و یا با تخریب و تهدید دیگران، می‌کوشند در عمل فشارهای درونی خویش را تشریف ببخشند.

پریچهر ۲۰ ساله، در مصاحبه خودش در توصیف نمونه‌هایی از این دست افراد می‌گوید:

«می‌تونن از آزارهای مجازی که برات اتفاق افتاد، مثال هم بزنی؟

اممم مثلاً من عقیدم اینه که نمی‌شه همه آدم‌ها از من خوش شون بیاد، چه ظاهرم، چه اخلاقم یه چیز طبیعی که یک سری‌ها مخالف باشن، برای همین مثلاً وقتی لایو می‌داشتم، به قیافه‌ام ایراد می‌گرفتن یا عکسام رو می‌دیدن، می‌گفتن این چه عکسیه گذاشتی. کلاً حرفای تمسخرآمیز و اینا یا از دوستانم حرف می‌زدند یا فحش می‌دادن، ولی من خیلی اهمیت نمی‌دادم و اذیت نمی‌شدم.

- همه این‌ها از طرف آدم‌هایی بود که نمی‌شناختی؟

آره. مخصوصاً اونا که معلوم بود پیج شون فیکه.

- یعنی چه جوری بود؟

یعنی اسم خودشون نبود، عکس نداشتن یا اگر داشتن معلوم بود برای خودشون نیست. کلاً هم اگر نگاه می‌کردی پیج رو ساخته بودن که برن به ملت فحش بدن و عقده‌هاشون رو خالی کنن».

اتلاف وقت

بررسی ادبیات فناوری‌های ارتباطی پیشرفته حکایت از آن دارد که با ارایه فناوری به افراد، آنان نخست به جهت تازگی و نو بودن فناوری عرضه شده، وقت زیادی را صرف آن می‌کنند، اما در ادامه، با از دست رفتن نو بودن و تازگی فناوری و عادی شدن آن، میزان استفاده کاربران از فناوری کاهش می‌یابد.

البته آنچه از آن یاد شد، جریان عمومی و غالب هست، ولی افرادی هستند که به دلایل مختلف، نه تنها از میزان کاربری خویش از فناوری‌ها نمی‌کاهند، بلکه بر میزان استفاده خویش در این جهت می‌افزایند تا حدی که بعضاً ممکن است به وابستگی و اعتیاد به فناوری‌ها هم برسند.

همان‌گونه که پیش‌تر از جذابیت‌های تصویری و هوش مصنوعی اکسپلور، استوری، دوستان نزدیک و مانند آن‌ها یاد شد، جذابیت‌های اخیر در تداوم کاربری مفرط برخی از کاربران (خاصه کاربرانی که بی‌هدف وارد فضای مجازی شده‌اند)، مؤثر واقع می‌آیند. از سوی دیگر، افرادی که در جامعه شاهد محرومیت‌ها و حرمان‌های بسیاری هستند، ممکن است در صدد برآیند تا نیازهای پاسخ‌نیافته خویش در جامعه را در اینستا جست‌وجو کرده و اگر نمی‌توانند به طور کامل هم به نیازهای خویش پاسخ دهند، حداقل به شکل نسبی به نیازهایی مانند: نیازهای جنسی، هیجان‌جویی، ابراز نظرهای سیاسی و نظایر آن در فضای اینستا و سایر شبکه‌های اجتماعی پاسخ دهند.

مجموعه جذابیت‌های بصری و خلاقیت‌های اینستا (نظیر هوش مصنوعی، استوری، دوستان نزدیک) و ارضای نسبی نیازهای پاسخ‌نیافته اجتماعی افراد، سبب می‌شود، برخی از کاربران روزانه ساعات متمادی را در اینستا سپری سازند.

نرگس ۲۰ ساله و رادین ۱۹ ساله، از اتلاف وقت خود در اینستا به شرح زیر یاد کرده‌اند:

«البته یه چیزی هم که هست اینه که من خدایی وقتی وارد اینستاگرام می‌شم، دیگه نمی‌تونم ازش خارج بشم. اینم از بدی‌های اینستا هست دیگه. خیلی رو اعصابه، چون وقتی رو اپلیکیشن می‌زنی و توش می‌ری یه عالمه محتوای چک نکرده پشت سر همدیگه برام میاره و منم چون گاهی می‌شه، که مثلاً پنج، شش ساعت اینستاگرام رو چک نمی‌کنم، وقتی واردش می‌شم دیگه هر چی بینم، تمومی نداره. وقت آدم رو از این لحاظ خیلی می‌گیره.

یه چیز دیگه هم بگم، گاهی لعنتی خیلی فضولیم می‌گیره که یه جورایی برم حالا بینم توی اینستاگرام چه خبره و عملاً به جز وقت کشی برام فایده‌ی دیگه‌ای نداره».

«-اگه بخوای از اینستا بگی که چه تأثیری روی تو داشته، چی می‌گی؟»

تأثیر که زیاد داشته، وقت الان ندارم، کلاً تو اینستا و به کارای دیگه خودم نمی‌رسم. این بیش‌ترین تأثیرش هست».

مروارید ۲۰ ساله و مهسای ۱۹ ساله، در مصاحبه‌های خودشان، از ۷-۸ ساعت و ۵-۶ ساعت کاربری روزانه خود در اینستا خبر می‌دهند:

جمع‌بندی مصاحبه‌های انجام شده درباره بررسی اثرات روانی کاربری از اینستاگرام / ۳۱۵

«- خوب در حال حاضر وقتت رو چه طور توی اینستا می‌گذرونی؟ هنوز هم کارهای گذشته رو انجام می‌دی؟

نه بابا، همه این کارا و مردم آزاریا مال همون سال‌های اولی بود که نصب کردم، بعدش دیگه الآن چند ساله که مثل مردم عادی استفاده می‌کنم. مثلاً بیش‌تر تو اکسپلور می‌چرخم، پیج سلبریتی‌های مورد علاقه‌ام رو نگاه می‌کنم و بیش‌تر دنبال آهنگ و موزیک ویدیو و این چیزام.

- همه‌ی این‌ها چند ساعت از وقتت رو در روز می‌گیرن؟

دقیق محاسبه نکردم، شاید هفت، هشت ساعت».

«- الآن در طول روز چه قدر از اینستاگرام استفاده داری؟

در طول روز می‌شه گفت تایم‌ای استراحتی که درس نمی‌خونم یا مثلاً کاری چیزی ندارم، کلاً توی اینستا می‌گردم، پست می‌ذارم، خیلیم بده، ولی دیگه می‌تونم بگم اگه مثلاً از ساعت ۱۱ وارد اینستا می‌شم حدود ۵، ۶ ساعت راحت تو اینستا هستم».

فهیمة ۱۸ ساله نیز ضمن بیان آن که روزانه ۵-۲ ساعت وقت خود را در اینستا صرف می‌کند، خاطرنشان می‌سازد، میزان بالای صرف وقت اخیر، در سطح غالب دوستانش عمومیت دارد:

«- به نظرت مصرف دوستان‌ها از اینستاگرام روزانه چه قدره؟

زیاد! یه چیزایی مثل مصرف قدیمی خودم روزی ۲ تا ۵ ساعت، شاید هم بیش‌تر، ولی مطمئناً چیزی که گفتم، برای ۸۰٪ دوستانم صدق می‌کنه».

مهتاب ۱۷ ساله، در مصاحبه خودش، ضمن تأکید در اتلاف وقت خود و خواهرش در اینستا، از واقعیت ناگوار دیگری خبر می‌دهد و آن کاربری مفرط خواهر ۹ ساله‌اش از اینستا است، به این معنا که وی تنها در موقع خواب و غذا خوردن (آن هم از ترس پدر)، گوشی را در دستش ندارد.

کودکان نسل جدید (که در ادبیات فناوری‌ها با نام بومیان دیجیتال معرفی می‌شوند)، برخلاف نسل پیش‌تر خود (که در ادبیات فناوری‌ها با عنوان مهاجران دیجیتال معرفی می‌گردند)، از بدو تولد خویش با گوشی و تبلت اولیای خویش سروکار داشته‌اند و پیش از آن که در سطح نظام آموزشی و جامعه خویش به شکل نسبی جامعه‌پذیر شوند، کاربری از فناوری‌ها را در دستور کار خود قرار داده‌اند و به جای جامعه‌پذیر شدن توسط نهادهای داخلی، غالباً جامعه‌پذیری توسط اینستا و سایر شبکه‌های اجتماعی (و در واقع غرب) را تجربه می‌کنند و به همین دلیل بیش‌تر از آن که به رسانه‌ها و نهادهای فرهنگی داخلی امعان نظر داشته باشند، دنبال القائات اینستا و شبکه‌های اجتماعی مشابه آن هستند. اظهارات مهتاب در این زمینه به قرار زیر است:

«- میزان کاربری اعضای خانواده‌ات چه طور هست؟»

خواهر بزرگ‌ترم بیش‌تر استفاده می‌کنه، چون دغدغه کنکور و درس و این چیزا مثل من نداره، تقریباً شاید روزی ۵، ۶ ساعت. خواهر کوچیکم هم که ۹ سالشه، بیش‌تر بازی می‌کنه، اگه توی برنامه شاد کلاس نداشته باشه، اینستاگرام می‌ره. البته اینستاگرام شخصی نداره، برنامه‌اش توی گوشی مامانم نصبه و مامانم نمی‌ذاره توی لپ‌تاپ یا تبلتش نصب کنه. تقریباً ساعت نمی‌تونم بگم، ۲۴ ساعته شبانه روز دستشه، از وقتی که از خواب بیدار می‌شه تا زمانی که می‌خواد بخوابه گوشی دستشه. این وسط فقط موقع غذا و سر سفره کنار می‌ذارتش، اونم از ترس این که بابام دعواش کنه».

سایر تبعات روان‌شناختی

در بررسی تبعات روان‌شناختی کاربری از شبکه اجتماعی اینستاگرام، تاکنون از: گسترش توانایی‌های فردی، نقش انگیزشی، ارتقای خودکنترلی، افزایش اعتماد به نفس، افزایش تاب‌آوری و ظرفیت روانی، اینستا به مثابه یک آزمون فرافکن، گرداب اینستا (جادوی اینستا)، خستگی ذهنی و پرباری اطلاعات، بروز اختلال‌های ذهنی، بروز درگیری‌های ذهنی، ازخودبیگانگی، احساس عقب ماندگی، توهم زدگی، تحقق من کاذب، افزایش اعتماد به نفس کاذب، کاهش اعتماد به نفس، به دست آوردن تصویر از خود منفی، کاهش تدریجی حساسیت‌ها، مشکلات نوپدید روانی، ترس‌ها و اضطراب‌های نوپدید، احساس حسادت، احساس حسرت، افسردگی، افسردگی اجتماعی، ایجاد احساس سرخوردگی، تحول‌یابی مقوله عشق (نازل شدن عشق شورانگیز با پذیرش کراش‌های متعدد، عشق به هم جنس، عشق تخیلی، عشق سیال)، کودک‌آزاری دیجیتال، مواجهه با تعارض، بروز نوسان‌های عاطفی، ارضای هیجان‌جویی‌ها، پیش گرفتن برخوردهای هیجان‌مدار، هیجان‌جویی مرضی، رفتار جنسی و تحول‌های آن (پایین آمدن سن مواجهه با ادبیات هرزه‌نگار، پایین آمدن سن کاربری از ادبیات هرزه‌نگار، افزایش استفاده از ادبیات هرزه در روابط بین فردی، پایین آمدن سن دست زدن به خودارضایی، پایین آمدن سن مبادرت ورزیدن به روابط جنسی، پذیرش هم جنس‌گرایی، استقبال از سایر انحرافات جنسی، بروز مشکلات جدید جنسی)، اختلال در خواب، وابستگی به اینستا، ترغیب به سوءمصرف مواد، تشویق به شرط‌بندی و قمار، بدریخت‌انگاری، وسواس، تهدید بهداشت روانی کاربران، اینستا به مثابه عرصه‌ای جهت گریز از دنیای واقع، اینستا به مثابه عرصه‌ای جهت تخلیه روانی و اتلاف وقت در اینستا، یاد شد، اما موارد اخیر همه تبعات شمرده نشده و پیامدهای کاربری از اینستا

جمع‌بندی مصاحبه‌های انجام شده درباره بررسی اثرات روانی کاربری از اینستاگرام / ۳۱۷

فراتر از موارد پیش گفته است. در ادامه، به برخی از تبعات دیگر کاربری از اینستا که جمعیت تحقیق به شکل مستقیم و غیرمستقیم به طرح آن‌ها پرداخته اند، اشاره خواهد شد. عناوین مورد اشاره در این قسمت عبارتند از: بارز شدن گرایش‌های درونی فرد، تشویق افراد به خودکشی، ترس از مواجه شدن با فناوری‌های ارتباطی جدید، درماندگی آموخته شده، تحقق نوسان‌های عاطفی، عصبی شدن، احساس خشم، احساس سردرگمی، احساس رکود، احساس حقارت، احساس مورد سوءاستفاده قرار گرفتن، احساس عذاب وجدان، تجربه احساس پوچی، خودسانسوری و سرکوب احساسات، آشفتگی روانی، افتادن در گرداب پسند (لایک) و هوادار (فالور)، فقدان اقناع روانی لازم در روابط مجازی، یافتن دید تحقیرآمیز نسبت به جنس مخالف، هرز رفتن کنجکاوی‌ها، کاهش انگیزه‌ها، آموزش غیرمستقیم دور زدن قوانین، استفاده از اینستاگرام به منظور خود تنبیهی و اخذ مشاوره‌های روانی در اینستا.

بارز شدن گرایش‌های درونی فرد

خطر ناشی از دریافت گرایش‌های خطرناک درونی، توسط برخی از پژوهش‌گران مورد توجه قرار گرفته است. جویسون (۲۰۰۳)، در همین رابطه می‌نویسد:

با توجه به ویژگی خودافشاگری افراد که در ارتباط با اینترنت وجود دارد، برخی از روان‌درمان‌گران، ارائه خدمات درمانی با کمک اینترنت را مدنظر قرار داده‌اند و از مزایای دیگر درمان اینترنتی، همچون کاهش هزینه، راحتی کاربر و مانند آن سخن به میان می‌آورند.

اگر چه درمان اینترنتی می‌تواند با آشکار کردن «خود واقعی» افراد یا افزایش خودآگاهی آنان، اثرات سودمندی برای کاربران داشته باشد، اما این مسأله مطرح شده است که در جریان درمان، ممکن است خودآشکارسازی‌هایی نیز به وقوع بپیوندند که اثراتی منفی بر فرد داشته باشد. به عنوان مثال، ساماریتانز^۱ گزارش می‌دهد، حدود ۵۰٪ از افرادی که برای وی ایمیل می‌فرستند، از خودکشی صحبت می‌کنند، حال آن که در حدود ۲۰٪ از ارتباط‌های تلفنی، به موضوع خودکشی اشاره دارند. به تعبیر دیگر، اگر چه خودافشاگری ممکن است در جلسات مشاوره، امر مفیدی قلمداد گردد، اما این امکان نیز وجود دارد که استفاده از اینترنت، سفر برای اکتشاف درون را تسهیل کرده، در برخی از افراد، این امر به عواقب وخیمی منجر می‌گردد. به این معنا که به دلیل بازدارندگی که در ارتباط

با فناوری‌های ارتباطی در فرد پدید می‌آید، وی ممکن است با برخی از گرایش‌های خطرناک درونی خویش، برخورد کند.

پریچهر ۲۰ ساله، در مصاحبه خود از نمونه‌ای از بارز شدن گرایش‌های درونی به قرار زیر یاد کرده است:

«- اینستاگرام روی شکل‌گیری این دیدی که الآن داری، چه قدر تأثیر داشته؟

خیلی تأثیر داشته. همین دیدن زندگی مردم دیگه توی اینستا باعث می‌شه، آدم بدون چ خبره و مردم چه کارهایی می‌کنن. اگر از ۱۰۰ بخوام بگم ۵۰ درصدش تأثیر اینستا بوده.

- قبل از این که اینستا هم داشته باشی همین پوشش رو داشتی؟

آره. شاید مدل آرایش کردم عوض شده باشه. ولی توی نوع پوششم تغییری نکرد.

- کسی از دوست‌هات رو دیدی که تغییر کرده باشه؟

آره دیدم.

- می‌تونی مثال بزنی؟

امم دوستم که نبوده، ولی می‌شناختم. دقیقاً دوتا آدم مخالف هم، یکی شون پوشش خیلی باز داشت به خاطر اینستاگرام و جلب توجه یهو چادری شد، بعد ویدیو گذاشت از این ویدیوهای قرآنی و اینا برای ویو گرفتن پیج. یکی شون برعکس.

- برعکس یعنی چه طور شد؟

یعنی توی خانواده مذهبی بزرگ شد، بعد اینستا روش تأثیر گذاشت رفت به سمت لزمین اصلاً.

تشویق افراد به خودکشی

فضای مجازی فضای باز و گسترده‌ای است که هر کس امکان ورود و فعالیت در آن را دارد. امکان عمل اخیر سبب شده است، افرادی که در گذشته امکان حضور در جامعه را به راحتی نداشتند، در فضای مجازی حاضر شده و دست به تبلیغ مشی خویش یا انجام رفتارهای مورد علاقه‌شان بزنند. در میان افراد اخیر که در غرب با عنوان هویت‌های حاشیه‌ای شناخته می‌شوند، می‌توان از افرادی یاد کرد که به پوچی رسیده و در ادامه کارشان، پوچی و خودکشی را تبلیغ می‌کنند.

مهرداد ۲۰ ساله، در مصاحبه خودش از تجربه خویش در این جهت در اینستا (که در عمل وی را به خودکشی ترغیب می‌کرد)، به شرح زیر یاد کرده است:

«اون اولاً بیش‌تر تو سرچ بودم و همین جور دور می‌زدم هر چند پست و استوری‌ها مثل الآن متنوع نبود، ولی از این پستای دپ می‌داشتن، منم تو سن بلوغ بودم فاز می‌گرفتم (باخنده).

- چه پست‌هایی؟

مثلاً تکست‌های شکست عشقی یا مثلاً شکایت از زندگی یا این کلیپ‌هایی که طرف می‌خواد خودش رو از پشت بوم پرت می‌کنه که از زندگی راحت شه، منم تو ذهنم هی راه‌های خودکشی رو مرور می‌کردم یا ژست‌های سیگار کشیدن‌شون رو می‌دیدم، وسوسه می‌شدم که برم دنبالش.

- به کسی هم می‌گفتی که تو ذهنت به خودکشی فکر می‌کنی؟

نه، فقط یک بار به رفیقم گفتم که پشیمون شدم.

- چرا؟

چون خندید گفتم تو جرأتش رو نداری، منم تو شرایط روحی خوبی نبودم و از یک طرفم خودم ته دلم می‌دونستم جرأتش رو ندارم، این باعث می‌شد از دست خودم عصبانی بشم.

- از دست خودت عصبانی می‌شدی چه کار می‌کردی؟

راهی نداشتم دیگه جرأت خودکشی هم نداشتم، فقط با تیغ رو دستم خراش می‌انداختم.

- اون وقت آرام می‌شدی؟

آره، با این که درد داشت، ولی انگار اون درده حقم بود و آرامم می‌کرد.

- بابا و مامانت نمی‌دیدن؟

نه، لباس‌های آستین بلند می‌پوشیدم حتی وسط تابستون (باخنده).

- ازت دلیلش رو نمی‌پرسیدن؟

چرا می‌پرسیدن، منم می‌گفتم، این جوری راحت‌ترم، اونام که می‌دونستن تو سن بلوغم، زیاد سر به سرم نمی‌داشتن.

- راه‌های خودکشی چه جوری تو ذهنت می‌اومد؟

یه سری‌هاش رو که از تو کلیپ‌ها دیده بودم و اون قدر مثلاً آهنگ و ادیتش قشنگ بود که با دیدن‌شون حس غرور به من دست می‌داد یه سری‌هاش رو هم خلاقیت به خرج می‌دادم و طراحی می‌کردم (باخنده).

- می‌شه برام مثال بزنی؟

آره مثلاً به این فکر می‌کردم که نامه بنویسم برای مامان و بابام بعد برم از پل هوایی خودم رو پرت کنم پایین.

- چرا بهت حس غرور دست می‌داد؟

حس می‌کنم به خاطر نوع آهنگایی که برای کلیپ‌ها انتخاب می‌کردن یا مثلاً این که اون آدمه بدون یک لحظه شک خودکشی می‌کرد.

- وقتی این فکرها می‌اومد تو ذهنت چه حسی داشتی؟

انگار دلم خنک می‌شد، انگار از زندگی و آدماش راحت می‌شدم.

- چرا می‌خواستی از زندگی و آدماش راحت بشی؟

نمی‌دونم انگار یک خشم پنهانی توی خودم بود، برعکس چهره‌ی آروم و مظلوم که دیگران می‌دیدن.

- می‌دونی ریشه‌ی این خشم از کجا بود؟

به نظرم هم تغییرات هورمونی دوران بلوغ که واقعاً انگار آدم دیوونه می‌شه هم این که تک بچه بودم.

- یعنی چون خواهر برادر نداشتی، خشمگین بودی؟

نه به خاطر این قضیه، البته به نظرم اگر خواهر و برادر داشتم، هم بازیم می‌شدن و زمان کم‌تری تو اینستاگرام بودم یا می‌تونستم فکرای که تو ذهنم هست رو بهشون بگم، بالاخره آدم نمی‌تونه هر چیزی رو به بابا و مامانش بگه.

- چی شد که دیگه این عادت رو گذاشتی کنار؟

بعد از چند سال انگار با خودم و زندگیم صلح کردم و پذیرفتم زندگی با تموم سختی‌هاش، می‌تونه قشنگ باشه.

- تو ذهنت به عملی شدن نقشه‌ها فکر می‌کردی؟

راستش حتی تو ذهنم می‌دونستم که این کار درستی نیست و انجامش نمی‌دم، اما انگار برای عصبی بودن دنبال بهونه می‌گشتم.

- از رفیق‌ها یا هم کلاسی‌ها کسی بود که این فکرها رو داشته باشه؟

نمی‌دونم، راستش من خیلی ارتباط خوبی با بقیه نداشتم اون موقع.

در کنار برخی از هویت‌های حاشیه‌ای و منحرف که می‌کوشند با تبلیغ پوچ‌گرایی، خودکشی را به عنوان سناریوی جذابی به کاربران فضای مجازی ارایه کنند، گاهی سلبریتی‌های مورد علاقه جوانان خودکشی می‌کنند که این مسأله هم به سهم خود مشوق برخی از کاربران (خاصه کاربرانی که با مشکلاتی در زندگی روزمره خویش مواجه هستند)، به خودکشی می‌گردد. به عنوان مثال، خودکشی

جمع‌بندی مصاحبه‌های انجام شده درباره بررسی اثرات روانی کاربری از اینستاگرام / ۳۲۱

برخی از خوانندگان صنعت موسیقی کره (کی پاپرها) که در اوج رفاه، شهرت و محبوبیت خویش، دست به خودکشی زده اند، ضمن تداعی پوچ بودن جهان هستی، به شکل بالقوه هواداران خویش را متوجه مقوله خودکشی می‌کنند.

مریم ۱۹ ساله، در مصاحبه خود در همین جهت بیان می‌داشت:

«فکر می‌کنی گروه‌های اکسو و بی‌تی‌اس چه تأثیری روی اخلاق و عقایدت گذاشتن؟»

می‌دونم بزرگ‌ترین تأثیری که رو من داره می‌گذاره، ولی هنوز کامل بهش نرسیدم، این بود که باید خودم رو دوست داشته باشم، باید برای اهدافم بجنگم و از چیزی ترسم، خودم رو قبول داشته باشم و به عقاید بقیه احترام بذارم. شاید قبلاً قبول داشتم، ولی اینا باعث شدن بیش‌تر ایمان بیارم بهشون. بقیه فکر می‌کنن به خاطر قیافه‌هاشون دنبال‌شون می‌کنم، ولی نه. اول شاید برای قیافه بوده باشه، بالاخره آدمیم دیگه و از چیزای خوشگل خوش‌مون میاد، ولی الآن به خاطر شخصیت‌شون هست که دوست‌شون دارم. خیلی امیدواری می‌دن بهم.

- این‌ها رو تو آهنگ‌هاشون می‌گن؟

هم آهنگاشون، هم لایواشون، هم مصاحبه‌هاشون.

- مثال می‌زنی از حرف‌هاشون؟

بین خیلی چیزها می‌گن، من الآن یادم نیست، دوست داشتن خودم، این که هر جوری هستیم چاق، لاغر، زشت، خوشگل خودمون رو دوست داشته باشیم و به خودمون احترام بذاریم تا بقیه هم بهمون احترام بذارن، این که با دروغ گفتن و خیانت کردن و تهمت زدن به جایی نمی‌رسیم، اگه هدفی داریم، آرزویی داریم، به غیر از فکر کردن بهش، براش تلاش کنیم تا بهش برسیم. بعضی موقع‌ها حتی از خاطرات خودشون می‌گن که چه مشکلاتی داشتن، بعد می‌گن چه جوری تلاش کردن و به اینجا رسیدن، کلی امیدواری می‌دن که ما هم می‌تونیم قوی باشیم و اینا. چون طبق چیزایی که من ازشون دیدم، اونا هم کم سختی نمی‌کشن و بعضیاشون در برابر حال روحی من و سختی‌هایی که من کشیدم، خیلی بدتره، بعد می‌بینم چه جوری تلاش می‌کنن، چه جوری بازم ادامه می‌دن و انگیزه می‌گیرم.

- مثلاً چه سختی‌هایی کشیده‌اند؟

خیلیاشون تو خانواده‌های فقیر به دنیا اومدن و تا وقتی خودشون بتونن کار کنن، حتی نون کافی نداشتن که بخورن. وقتی می‌رن تو یک کمپانی اودیشن بدن، هزینه‌ها برای کمپانیه و باید هر چی در میارن بدن به کمپانی و این کمپانیا خیلی اینا رو اذیت می‌کنن و روی روح و روان‌شون تأثیر

می گذارن. رژیمای وحشتناک، مثلاً می گن در روز باید یه دونه سیب زمینی بخوری. از ساعت هفت صبح می رن تمرین. اینا رو خود اعضای گروه وقتی از اون کمپانی میان بیرون می گن. خیلیاشون خودکشی می کنن و دو نفر از کسانی که من خیلی دوست شون داشتم، مثل جونگ هیون خودکشی کردن و این رو منم خیلی تأثیر گذاشت. من سر جونگ هیون خیلی گریه کردم و افسردگی گرفتم. تازه اونا جزو کسانی بودن که مثلاً خیلی دوس شون نداشتم. اونایی که دیگه می گم دوس شون دارم یک همچین اتفاقی بیفته، من دیگه می میرم».



ترس از مواجهه شدن با فناوری های ارتباطی جدید (تکنوفوبی)

فناوری ها از پیچیدگی های خاص خود برخوردارند و بالطبع بومیان دیجیتال (یا کسانی که از بدو تولد مثلاً با تلفن همراه یا تبلت اولیای خود سروکار داشته اند) در برخورد با فناوری ها احساس راحتی بیش تری دارند تا افرادی که مهاجران دیجیتال نامیده می شوند (و در ادامه زندگی با فناوری ها برخورد کرده و با آن ها آشنا شده اند).

ترس از این که اصولاً چگونه باید با فناوری و پیچیدگی آن همخوان شد یا ترس از این که مبادا آدمی در اثر چند کلیک یا فشار دادن چند دکمه، به وسیله فرارویش آسیب بزند، تکنوفوبی یا ترس از مواجهه شدن با فناوری ها نامیده شده است.

ریحانه ۲۲ ساله در مصاحبه خودش، در زمینه ترس از فناوری می گوید:

«گفتی که مقاومت می کردی در برابر این که اینستاگرام رو نصب کنی، چرا؟»

خب در واقع یه جورایی دوران کنکور من حساب می شد، همه هم هی دور و برم می گفتن، وای ما زمان کنکورمون گوشی مون هم گذاشتیم کنار و خیلی از دوستانم هم اصلاً گوشی نداشتن. بعد منم

جمع‌بندی مصاحبه‌های انجام شده درباره بررسی اثرات روانی کاربری از اینستاگرام / ۳۲۳

فکر می‌کردم اینستاگرام خیلی ممکنه از من وقت بگیره، اینه که مقاومت می‌کردم در برابر نصب کردنش.

- وقتی که نصب کردی زمان زیادی از شما گرفت؟

باورت می‌شه بعد از این که نصب کردم تا مدت‌ها می‌ترسیدم از اینستاگرام استفاده کنم؟

- چرا؟

خیلی فضای متفاوتی از تلگرام و واتساپ داشت، واقعاً فرق می‌کرد، اصلاً کار کردن باهاش رو بلد نبودم، حتی یادمه یک بار نصبش کردم و بعد دوباره حذفش کردم. اصلاً خیلی سخت بود به نظرم کار کردن باهاش، ولی به مرور دیگه یاد گرفتم، در واقع بار دوم که نصب کردم مجبور شدم یاد بگیرم...

بعد تازه اون اوایل کرونا عملاً می‌ترسیدم پیام بیرون از خونه، دیگه از اون موقع سفارش اینترنتی رو هم یاد گرفتم و خیلی زیاد خریده‌های اینستاگرامی انجام می‌دادم. حالا به چیزی هم بگم بخندی، دقیقاً عین اینستاگرام از خریده‌ها اینترنتی هم اون اوایل خیلی می‌ترسیدم. همه‌اش می‌ترسیدم کلاه سرم بره، اما به مرور یاد گرفتم».

درماندگی آموخته شده

دانشنامه ویکی‌پدیا در توصیف درماندگی آموخته شده می‌نویسد:

«درماندگی آموخته‌شده در روان‌شناسی به شرایطی اشاره می‌کند که در آن افراد بر طبق تجربیات گذشته (مانند سرکوفت‌ها و ناکامی‌های مستمر و طولانی و مداوم) به این نتیجه می‌رسند که کوشش را با پیشرفت مرتبط نمی‌دانند. آنها یادگیرندگانی هستند که فکر می‌کنند هر کاری انجام دهند به موفقیت دست نمی‌یابند.

مارتین سلیگمن و همکارانش در آزمایش‌های خودشان یک گروه از سگ‌ها را در قفسی گذاشتند که نمی‌توانستند از آن فرار کنند و از طریق دستگاه برقی به آن‌ها شوک می‌دادند. آن‌ها سپس دریافتند که حتی در شرایطی که سگ‌ها می‌توانستند از شوک بگریزند، به‌جای گریختن، درمانده وار دراز می‌کشیدند. در مقابل سگ‌هایی که اصلاً در معرض شوک قرار نگرفته بودند، بعد از این که یاد گرفتند راه گریزی وجود دارد از آن استفاده کردند. طبق توجیه اولیه سلیگمن بی‌تفاوتی و انفعالی که افراد افسرده نشان می‌دهند، نشانه‌های رفتاری درماندگی آموخته شده هستند. افراد این نشانه‌ها را در واکنش به تجربیات قبلی نشان می‌دهند که در آن‌ها، دیگران باعث شدند احساس کنند

قدرت کنترل کردن سرنوشت خودشان را ندارند. به هر حال به این توجیه انتقاداتی وارد بود. یک نقطه ضعف مهم در توجیه اولیه افسردگی توسط این نظریه این بود که نمی‌توانست این واقعیت را که افراد افسرده خود را به‌خاطر شکست‌های خودشان سرزنش می‌کنند، توجیه کند.

با توجه به این انتقادات، سلینگمن و همکارانش در نظریه درماندگی آموخته شده تغییراتی ایجاد کردند. جمع‌بندی مجدد نظریه درماندگی آموخته شده به‌گونه‌ای که قابل اطلاق به انسان باشد، حاکی از آن است که متعاقب رویدادهای ناگوار خارجی، توجیهات درونی به وجود می‌آیند که سبب از بین رفتن عزت نفس می‌گردند. بنابراین در مدل تجدید نظر شده این نظریه بر نقش انتساب‌ها تأکید می‌شود. انتساب‌ها توجیه کردن اتفاقاتی است که برای افراد روی می‌دهند. افراد افسرده وقتی با شکستی روبرو می‌شوند، انتساب‌های درونی، پایدار و کلی دارند، و این در حالی است که انتساب‌های افراد غیر افسرده در مقابل شکست‌ها، بیرونی، موقتی و غیر کلی است.

برخی از جمعیت تحقیق در مصاحبه خودشان به شواهدی از درماندگی آموخته شده در جریان کاربری از اینستا، اشاره کرده بودند.

ضحی ۲۷ ساله، در مصاحبه‌ای که دارد، از نمونه‌ای از درماندگی آموخته شده به قرار زیر یاد کرده است:

«- به نظرت کاربری از اینستا از لحاظ جسمانی روی شما تأثیری داشته؟»

به لحاظ جسمانی نه خیلی.

- به نظرت کاربری از اینستا از لحاظ روانی توی زندگی شما تأثیری داشته؟

از لحاظ روانی، بله چون مدت طولانی سرش نشستن می‌تونه آدم رو افسرده کنه و جدای از این به خاطر سیل اطلاعاتی که از اطراف دریافت می‌کنم، حس درماندگی رو به من منتقل می‌کنه و نداشته‌هام رو هم خیلی به روم میاره و مثل نداشته‌ها رابطه و این چیزها و دقیقاً من رو توی جوّی می‌اندازه که باطن زندگی خودم رو با ظاهر زندگی افراد مقایسه می‌کنم و این مسأله حس خیلی بدی برام داره».

تحقق نوسان‌های عاطفی (در جریان کاربری از اینستا)

کاربران در فضای اینستا با اطلاعات و گزینه‌های بی‌شماری مواجه می‌گردند که در برخی از موارد به سبب برخورداری از استعداد، مهارت مرتبط یا علاقه در زمینه برخورد با گزینه‌های موجود، احساس مثبتی به دست می‌آورند، ولی در مواردی که کاربران از استعداد، مهارت مرتبط یا علاقه

لازم برخوردار نباشند، احساس آن‌ها مثبت نبوده و منفی خواهد بود. از این رو، برخورد کاربران با گزینه‌های مختلف به شکل بالقوه می‌تواند آنان را به احساسات مثبت یا احساسات منفی بکشاند و فرد در جریان کاربری خود از اینستا، نوسان عواطف را در خود تجربه کند.

فریبا در مصاحبه خودش، پس از بیان برخی از کاربری‌های مثبت و منفی که از اینستا دارد، به طرح این مسأله مهم می‌پردازد که یکی از تبعات کاربری از اینستا، بروز نوسان‌های عاطفی است که در جریان کاربری از آن رخ می‌دهد. به عنوان مثال، فریبا خاطرنشان می‌سازد، در سال‌هایی که پشت کنکور بوده است، برخی از معلم‌های کنکوری را تعقیب می‌کرده است که پست‌های انگیزشی یکی از آنان، به شدت در وی مؤثر واقع می‌شدند، اما وقتی همان معلم رتبه آزمون‌های مرحله‌ای دانش‌آموزان را در صفحه خودش می‌گذاشت، فریبا به سبب کم‌تر بودن رتبه‌اش، به شدت ناراحت شده و گریه می‌کرده است. فریبا در فراز دیگری از صحبت‌هایش بیان می‌دارد، او با دیدن صفحات برخی از فروشگاه‌های اینترنتی، از این که اشیای مورد علاقه‌اش را می‌یابد، خوشحال می‌شود ولی به سبب آن که پول لازم را برای خرید همه آن‌ها ندارد، ناراحت می‌شود.

در مورد دیگری فریبا گزارش می‌دهد که از اینستا به مثابه عرصه‌ای جهت گریز از واقع و یا تغییر مسیر توجه خویش سود می‌برد، مثلاً وی پس از مواجه شدن با اخبار ناراحت‌کننده یا فراموش کردن دعوایی که با خواهرش کرده است، شروع به دیدن چندین قسمت از سریال‌های ترکیه‌ای می‌کند یا در هنگام ماه رمضان، برای فراموش کردن گرسنگی خودش، مشغول خواندن اظهارنظرهای ارایه شده زیر پست‌های افراد مختلف می‌شود. به تعبیر دیگر رفتارهای اخیر انفکاک فریبا از جهان واقع را محقق ساخته، وی را از ناراحتی که گریبان‌گیرش شده است، به طور موقت رهایی می‌بخشد، اما از سوی دیگر فریبا گزارش می‌کند، اینستا اسباب خلجان خاطر و اضطراب وی را نیز فراهم می‌آورد. به عنوان مثال، وقتی وی نمی‌تواند در چالش سحرخیزی شرکت کند، احساس عقب ماندگی، ذهن وی را می‌آزارد و یا وقتی گوشی وی خاموش است، ترس از این که خبری مطرح شود و وی از آن غافل بماند، دوباره ترس عقب ماندگی در وی را تشدید کرده، وی رنجیده خاطر می‌گردد.

ایجاد نوسان‌های عاطفی در جریان کاربری فریبا از اینستا، مسأله عامی است که افراد زیادی از کاربران اینستا درگیر آن هستند.

سحر ۲۱ ساله نیز در مصاحبه خودش از نوسان‌های عاطفی که در جریان کاربری از اینستا به تجربه آن‌ها پرداخته است، به شرح زیر یاد می‌کند:

«- آیا شده اینستاگرام یک‌سری معیارها رو برای شما ایده‌آل نشون بده؟

فکر کنم این یکی آره بوده، مثلاً یکی از چیزایی که همیشه بهش فکر می‌کنم، همین پیج زبان انگلیسیه هست که گفتم، این پیجه خب هر روز کلی لغت و این‌ها رو مرور می‌کنه و بعد خودش استوری می‌ذاره، یه سری از نکات انگلیسی رو توضیح می‌ده، بعد از این که استوری‌های اون رو نگاه می‌کنم، همیشه یه انرژی اضافه بهم می‌ده که انگار کلی الان زبان یاد گرفتم، بعد میام که یه جمله انگلیسی بخونم توش گیر می‌کنم، بعد خیلی هم افسوس می‌خورم که چرا نشد یا اینم هست که مثلاً یه پیج آموزشگاه موسیقی رو دنبال می‌کنم و اون هم گاهی اوقات از هنرجوهایی که خوب ساز می‌زنن، فیلم می‌گیره می‌ذاره داخل پیجش، بعد با خودم می‌گم، ایول، بین چه خوب ساز می‌زنه و چه زود به این مرحله رسیده، بعد یه هو یادم میاد که نه بابا حالا ساز یاد گرفتن به این راحتی‌ها هم نیست، ولی خب یه جورایی گاهی یهویی با دیدن یه سری پست‌ها توی اینستاگرام، اون حالت ایده‌آل بودن برام ایجاد می‌شه.

- این ایده‌آل گرایی که از سمت اینستاگرام به وجود میاد گاهی، شده که به شما آسیب هم بزنه؟ شاید، فقط بعد از این که یهو به خودم میام و می‌بینم نمی‌تونم اون کاری رو که مثلاً توی اینستاگرام طرف داره به نحو احسن انجام می‌ده رو نمی‌تونم انجام بدم، کلافه می‌شم. یه مدت غصه می‌خورم، ولی بعد حالم خوب می‌شه، البته خیلی از مواقع هم حس خوب می‌گیرم، ولی این مدلی هم شده اتفاق بیفته».

عصبی شدن

برخی از کاربران ممکن است در برخورد با کاربران هتاک، مواجهه با اطلاعات ناگوار، فهم فاصله خود با دیگران، درک فاصله جامعه خود با جوامع دیگر، اتلاف وقت خویش و مانند آن‌ها، ناراحت شده، به شکل عصبی واکنش نشان دهند.

مهتاب ۱۷ ساله و مینای ۲۵ ساله، در مصاحبه‌های خود از مصادیقی یاد کرده اند که اسباب عصبی شدن آنان را فراهم آورده است:

«- یعنی چی به اون وسیله‌ای که داری، احساس قلیت رو نداری؟

یه زمانی برام فوق‌العاده بود، اما الان حس می‌کنم که خیلی کم‌تر از چیزیه که واقعاً می‌خوام. حتی یه بار با یکی از بچه‌ها توی یه بحث معمولی بودیم که وسطش پرسید، راستی توام دیدی این

جمع‌بندی مصاحبه‌های انجام شده درباره بررسی اثرات روانی کاربری از اینستاگرام / ۳۲۷

اسپرسو سازا چه قدر خوبن؟ نمی‌دونم بقیه چه جوری می‌تونن هنوز با موکاپات یا این قهوه جوشا که شبیه شیر گرم کنه، قهوه درست کنن، من اون موقع حسی که داشتم چند برابر شد.

- حس به این مسأله چی بود؟

اون لحظه که حس می‌کردم منم باید تأیید کنم و خود واقعیم رو به جورایی پنهان کنم، بعدش عذاب وجدان گرفتم بابت دروغی که گفتم، اما باز بعدش عصبی شدم به جورایی، انگار از این که ندارمش و نزدیک‌ترین‌هام دارنش، عصبانی شدم.

«- به نظرت وقتی که صرف چرخیدن توی اینستاگرام می‌کنی، روی سلامتیت هم تأثیر می‌گذاره؟

حتماً می‌ذاره، چون وقتی ۳، ۴ ساعت مدام توی اینستاگرامم، وقتی ازش میام بیرون، به شدت گردن درد و کمر درد می‌گیرم، حتی الان به تیکی گرفتم که مدام چشمم رو محکم بهم فشار می‌دم، خودمم خبر نداشتم ازش، خواهرم بهم گفت، می‌دونم که به خاطر زل زدن به صفحه‌ی گوشیه. روی خوابم هم خیلی تأثیر می‌ذاره، من چون صبحا حدود ساعت ۶ باید برم سرکار، شب واقعاً نمی‌تونم خیلی بیدار بمونم، ولی وقتی می‌رم تو اینستاگرام به دفعه می‌بینم ساعت شده ۳ صبح و من هنوز نخوابیدم، بعد فرداش واقعاً هم خیلی اذیت می‌شم هم خیلی بداخلاق».

احساس خشم

احساس خشم، با تفاوت‌هایی اندک، مشابه احساس عصبی شدن است، اما در خشم امکان واکنش عملی و معطوف به محیط بیش‌تر از احساس عصبانی شدن است.

برخی از کاربران اینستا در جریان مصاحبه‌های خود خاطرنشان ساخته اند که در مواجهه با تفاوت‌ها، تعارض‌ها و استانداردهای دوگانه، ناراحت و خشمگین شده‌اند. نرگس و فریبای ۲۰ ساله، در مصاحبه‌هایی که دارند، نمونه‌هایی در همین جهت را مطرح ساخته‌اند:

«- آیا شده تاحالا به خاطر به خبری تو اینستاگرام به مدت طولانی بهم بریزی؟

آره خیلی شده. واقعاً زیاد اتفاق افتاده. دیدی یهو به خبر منفی تو همه پیج‌ها پر می‌شه؟ بعد هم، مردم اون خبر رو همه جا انتشار می‌دن؟ از این خبرایی که مثلاً فیلم مربوط به بچه است، که به آدم داره اذیتش می‌کنه یا حیوون آزاری و از این چیزا. واقعاً خیلی بده. یعنی نامربوط‌ترین پیج هم که هیچ ربطی به حیوون و بچه‌ها نداره و فازش کلاً جدا هس، یهو به همچین استوری‌ای می‌ذاره و اصلاً

نمی‌شه از اون جور خبرهای منفی تو اینستاگرام جلوگیری کرد. واقعاً به خاطر این خبرا خیلی به هم می‌ریزم. آدم غصه می‌خوره، افسوس می‌خوره و واقعاً خیلی این مواقع عصبانی می‌شه.»
«...گاهی با خودم می‌گفتم که چرا من نمی‌تونم سفر آن چنانی برم؟ چرا من نمی‌تونم فلان وسیله رو بگیرم و اون بلاگره همه این کارها رو می‌کرد.

چیزای خوب هم می‌داشت‌ها، مثلاً اطلاعات خوب هم می‌داد. ولی اگه این جوری بگم که بار منفی اون پیج برای من بیش‌تر بود، درست گفتم. واسه همین دیگه فالوش نکردم بعد از یه مدت. واقعاً حس کردم دارم دیوونه می‌شم. اولش هی مقاومت می‌کردم واسه آنفالو کردنش، اما بعد که دیدم اصلاً اوضاعم خوب نیست، سریع مجبور کردم خودم رو آنفالو کنم.

- گفتمی اطلاعات خوب هم می‌داد. منظورت از این که اطلاعات خوبی می‌داد، چی بود؟
بین مثلاً یه سری آداب اجتماعی و این‌ها رو می‌داشت اینم. مثلاً استایل لباس پوشیدن و این که چی رو با چی ست کنیم. از این مدل مطلب‌ها هم قرار می‌داد. ولی کلاً پیجش یه حس تناقضی به من می‌داد.

- یعنی چی حس تناقض بهت می‌داد؟
(مکث می‌کند). یه کم سخته بیان کردنش. نمی‌دونم چه شکلی بگمش. بین این شکلی بود که طرف یه دقیقه چادر سرش می‌کرد، فرداش جلوی دوربین آرایش می‌کرد. مثلاً تو محرم چادر می‌پوشید، دو ماه بعدش، خودمونیم دیگه، تعارف ندارم که، با دوست پسرش ترکیه بود. بعد، من همیشه با خودم می‌گفتم که خب آقا جان! حداقل خودت باش، چرا دوگانه رفتار می‌کنی. حالا جز حس بد و عصبانی شدنم، گاهی حرص هم می‌خوردم.

- آیا روی تو هم این پیجی که دوست گفته بود، تأثیر داشت؟
یه کمی عصبانی شدم و حالم بد شد. زیاد طول نکشید که پیجش رو آنفالو کردم. چون وقتی رفتارهای دوگانه این رو هم می‌دیدم، بیش‌تر یاد اون بلاگره می‌افتادم. تازه به نظرم این دختره بدتر هم بود. چون خودش رو یه روشنفکر داشت القا می‌کرد. حداقل اسم بلاگر، بلاگره. ولی این خودش رو هنرمند هم می‌دونست، نمی‌دونم چرا».

احساس سردرگمی

بعضی از کاربران در برخورد با حجم عظیم اطلاعاتی که در اینستا وجود دارد، سردرگمی را در خود گزارش می‌کنند. کاربران دیگری هم هستند که در مواجهه با برخوردها و مواضع متضاد افراد یا گروه‌های حاضر در فضای مجازی، دچار سردرگمی می‌گردند.

سجاد ۲۰ ساله، در مصاحبه خودش از احساس سردرگمی خویش در برخورد با چهره متفاوت انسان‌ها در جهان واقع و دنیای اینستا، چنین بیان می‌دارد:

«- دیدگاهتان به ارتباطات قبل از کاربری از اینستاگرام چه طور بود؟

قبلاً خیلی خالصانه‌تر بود. یعنی واقعاً می‌روی با کسی آشنا شوی می‌خواهی که این کار را بکنی، صرفاً این طور نبود که بخواهی به کاری انجام بدهی. اینستاگرام صرفاً عمل قضیه را نگه داشته است، معنویت و ذات ارتباط انگار از بین رفته. قبلاً خیلی راحت‌تر هم بود، چون در ذهنم بود هر چیزی که دارم می‌بینم مطلقاً همین است، اما وقتی مواجه می‌شوی با اینستاگرام می‌بینی همه ویتترین ارایه می‌دهند و دروغ می‌گویند که به مراتب راحت‌تر از فضای حضوری هم هست؛ خب دید آدم بهم می‌ریزد. چیزی هم که مختص جنس مخالف هست، این هست که متوجه می‌شوی، دقیقاً اون حالت‌های تیپیکال اینستاگرامی را دارند، مثلاً این که فقط بدنشان را ارایه بدهند یا فقط صورتشان را یا مسایلی از این قبیل، خب این چیز قشنگی نیست. البته قبل از این که اینستاگرام داشته باشم هم تأثیرش را به شدت می‌دیدم، مثلاً این که با کسی بیرون می‌رفتی مدام می‌خواست عکس بگیرد و گوشی به دست باشد و این‌ها همه تأثیر است. نسل ما هم نسلی بود که اصولاً از راهنمایی حداقل گوشی داشتند و تحت تأثیر این فضاها بودند. چیزی که خیلی به ذهنم می‌آید، همون تصنعی بودن هست و دوم رقابت منفی و مسخره‌ای (حالت ناراحتی) که فقط بگویی من مهمانی رفتم و ماشین دارم و این‌ها. اساساً ارزشی هم نمانده؛ یعنی این که قضیه فقط مربوط به عکس یا استوری نیست که نیازت رو ارضاء کنه که به عکس مثلاً در استخر بگیری و اون دیگه برایت ارزش می‌شه و اصلاً معتاد اون می‌شی و ارزش را در این می‌بینی و بعدش ارتباطات را هم بر اساس اون شکل می‌دی و این که قبلاً که اینستاگرام نبود، منبع شناخت واقعی‌تر بود، اما الان من مدام دچار این قضیه می‌شوم که کسی را می‌بینم، بعد پیچش را که می‌بینم، اصلاً فکر می‌کنم این آدم اون آدم قبلی نیست و این گیج‌م می‌کنه».

احساس رکود

بعضی از کاربران فضای مجازی، با ملاحظه و مشاهده پیشرفت‌های قابل توجه افراد مشابه خودشان، به احساس رکود می‌رسند. در مواقع دیگری ممکن است، برخی از کاربران در نقد کاربری خویش از فضای مجازی، احساس کنند، در برابر وقت ارزش‌مندی که صرف اینستا کرده‌اند، ماحصل چندانی به دست نیاورده‌اند و به این ترتیب احساس رکود به آنان دست دهد:

«خوب به کم راجع به این توضیح می‌دید که حضور و عدم حضور اینستا روی زندگی خودتون چه تأثیری داشته با توجه به این که دوره‌های مختلفی در فضای اینستا حضور داشتید و نداشتید؟ برای اطلاع پیدا کردن از اخبار دور و برم مورد مثبتی بود، ولی وقتی که طولانی مدت مواجه می‌شم با اینستاگرام به شدت حال بدی می‌گیرم از کل دنیا و به نظرم خیلی هم وقتم رو تلف می‌کنه چون اعتیاد آورده.

- چرا حال بدی دریافت می‌کنین؟

چون که حس رکود بهم می‌ده و این که هر چی جلوتر می‌ری، باز حس می‌کنی چیزی هست و چیزی بهت اضافه نکرده، چه بسا که به چیزهایی رو هم ازت می‌گیره، چون مثلاً بعضی محتواها سخیفه و تو رو سطحی‌تر می‌کنه».

احساس حقارت

انسان‌ها در جهان واقع با اطلاعات نسبتاً محدودی در اطراف و اکناف خودشان مواجه هستند، اما فضای مجازی با عرضه انبوهی از اطلاعات به کاربران، امکان مقایسه‌های محدود پیشین افراد را فزونی می‌بخشد و کاربران در مقایسه امکانات، داشته‌ها و علایق و استعداد‌های خود با دیگران بی‌شمار، برخلاف زمانی که خود را با دیگران کم‌شمار مقایسه می‌کردند، در عمل احساس عقب‌ماندگی و در نتیجه حقارت بیش‌تری را تجربه خواهند کرد.

مبینای ۲۵ ساله، در مصاحبه خودش در همین رابطه خاطرنشان می‌ساخت:

«یادمه اون اوایل پیج ویکتوریا سیکرت رو فالو کرده بودم، چون خیلی برند معروفی بود و دوستانم خیلی درباره خفن بودن محصولاتش حرف می‌زدن، بعد دقیقاً یادمه که اوایل مدلای ویکتوریا سیکرت به نظرم اون قدرهام خوشگل و خوش‌هیکل نمی‌اومدن، ولی انگار بعد به مدت، دقیقاً همون ظاهر و تیپ و قیافه شد معیارم برای زیبایی به دختر.

- درباره محصولات ویکتوریا سیکرت که خیلی گرون قیمت هستن چه طور؟

جمع‌بندی مصاحبه‌های انجام شده درباره بررسی اثرات روانی کاربری از اینستاگرام / ۳۳۱

دقیقاً نظرم در مورد محصولات شون هم حتی برگشت، چند سال پیش که پیج شون رو فالو کرده بودم، می‌رفتم مثلاً قیمت محصولات شون رو تو دیجی کالا می‌دیدم، البته هنوزم می‌رما (می‌خندد)، بعد مثلاً قیمت یه کیف لوازم آرایش شون ۵۰۰، ۶۰۰ تومن بود، قیمت لباس زیراشون به ۲ میلیون می‌رسید حتی. اولش این قیمتا رو یه جورایی مسخره می‌کردم، می‌گفتم مگه دیوونم بخوام به خاطر همچین چیزایی این قدر پول خرج کنم، ولی بازم بعد از چند سال به خودم اومدم، دیدم دنبال اینم که پولام رو جمع کنم بتونم یه کیف لوازم آرایش با برند ویکتوریا سیکرت بخرم، هنوزم موفق نشدم البته (می‌خندد)».

احساس مورد سوءاستفاده قرار گرفتن

کاربران فضای مجازی با انواع مختلفی از سوءاستفاده‌ها مواجه هستند، سوءاستفاده مالی از کاربران، سوءاستفاده عاطفی از هواداران، سوءاستفاده از وقت افراد (نظیر افرادی که برای بالا بردن میزان فالورهای خودشان، دیگران را دعوت به ارایه اطلاعات داغی در صفحه خودشان می‌کنند، اما با مراجعه افراد به صفحه آن‌ها، کاربران تنها با اطلاعاتی عادی و پیش و پا افتاده مواجه می‌گردند)، سوءاستفاده اطلاعاتی از کاربران (نظیر سرقت تصویر یا مشخصات هویتی فرد)، نمونه‌هایی از سوءاستفاده‌های مشاهده شده در فضای مجازی است.

مهاتاب ۱۷ ساله، در مصاحبه‌ای که دارد، از احساس مورد سوءاستفاده قرار گرفتن خویش، به شرح زیر یاد کرده است:

«- دیگه چه معیاری برای دنبال کردن کسی داری؟»

زیاد تبلیغ نکنه، خیلی روی مخمه و هم‌چنین که وقتی می‌بینم که تبلیغ می‌کنن و از پیج شون پول درمیارن، به خاطر امثال من که فالوشون کردم، خیلی حرصم می‌گیره.

- کلاً همه‌ی تبلیغات؟

آره، هر تبلیغی.

- راجع به حسست بگو.

خب همین دیگه، حسودیم می‌شه. من طرف رو فالو کردم و باعث شدم فالوراش بره بالا، بعد داره از من سوءاستفاده می‌کنه و تبلیغ می‌کنه. من فالوش کردم به هر دلیلی، اما نه استفاده کردن از من به عنوان یه رقم که رقم فالوراشه و تبلیغ کردن و پول درآوردن».

احساس عذاب وجدان

برخی از کاربران اینستا در مصاحبه‌های خویش خاطرنشان ساخته اند، آنان به سبب صرف وقت زیاد برای اینستا که اسباب اتلاف وقت، کاربری از ادبیات هرزه‌نگار، فاصله گرفتن از تکالیف دینی، عقب افتادن آنان از وظایف روزمره، بی توجه شدن به روابط بین فردی، فراموشی مسوولیت‌های اجتماعی و مانند آن شده است، به عذاب وجدان گرفتار آمده اند:

«- تاحالا شده اون قدر بری تو اینستا که از کارت یا درست بمونی؟ یعنی یهو چشمت رو باز کنی و ببینی وای الآن من چند ساعته تو اینستام و کارام مونده؟

آره، زیاده، قبلنا بیش‌تر.

- چه حسی داری بعدش؟

بین بستگی داره که اون تایمی که گذاشتم، چی رو دنبال کردم، اگه مثلاً به مطلب مفید بوده، پاش نشستم و تایم زیادی گذاشتم، این عملاً واسم رضایت بخش بوده، اما اگر به دفعه چشمم رو باز کنم و ببینم تو صفحه مثلاً به قول شما دنیا جهانبخت بودم، یهو و جرقه تو ذهنم می‌زنه یا مثلاً تو صفحه فلانی بودم که اصلاً هیچ چیزی برای عرضه نداره، ناراحت می‌شم و خیلی خیلی خودم رو سرزنش می‌کنم که چرا این کار رو کردم، مثلاً می‌تونستی این تایم کتاب‌های نخونده رو بخونی ویا موزیک گوش بدی که نکردی و این خوب این واسم بده» (آلاله، ۲۳ ساله).

«- خانواده با این که تو این قدر زمان صرف اینستاگرام می‌کنی، مشکلی ندارن؟

چند سال پیش که سنم کم‌تر بود، خیلی دعوامون می‌شد، ولی الآن به جوری شده که خودشون هم مبتلا شدن (می‌خندد)، مامانم الآن خودش به شدت درگیر اینستاگرامه و همه‌اش برام کلیپای مختلف می‌فرسته و خیلیم پیگیر پیج آشناهامونه و هر کسی، هر عکسی پست می‌کنه، سریع میاد به من هم نشون می‌ده و کلی ذوق می‌کنه. ولی خب، خیلی وقتا من اون قدر درگیر اینستا بودم که اصلاً دلم نخواسته برم سر میز شام و با خانواده‌ام غذا بخورم و بعدش هم خیلی عذاب وجدان گرفتم یا مثلاً بعضی وقتا فکر می‌کنم، این وقتی که پای اینستاگرام نشستم رو می‌تونم کنار خانواده‌ام باشم، بعد باز ناراحت می‌شم».

تجربه احساس پوچی

فضای مجازی حاوی انبوهی از اطلاعات است که تأمل در آن‌ها، ممکن است به دلیل به نمایش کشیدن تعارض‌های وحشتناکی که در جهان حاضر وجود دارد (نظیر تفاوت‌های طبقاتی)، فرد را افسرده کرده به پوچی برساند. در موارد دیگری ممکن است، هویت‌های حاشیه‌ای که منادی پوچ‌گرایی هستند، با استدلال‌های فریبنده خود، افرادی را به سمت پوچ‌گرایی سوق دهند.

سجاد ۲۱ ساله، در مصاحبه‌اش از علت دیگری در احساس پوچی یاد کرده است و آن انبوه بلاگرها، شاخ‌های مجازی، اینفلوئنسرها و سلبریتی‌های بی‌محتوایی است که با به نمایش نهادن ابتدال تام و تمام در زندگی و تک‌تک رفتارهایشان، وی را به احساسی از پوچی در زندگی رسانده اند: «دلم می‌خواهد بهترین خودم رو نشون بدم، حالا اگر هم دیگران خوششان نیامد، ایرادی نداره.

- چرا نظرتان عوض شد؟

قبلاً از همین محبوب بودن ارتباطات بی‌ثمری شکل گرفت که تقریباً می‌توان گفت مرا زده کرد و خب به مرور کم شد.

- ارتباطات پی در پی و تمام شدنشان چه اثری روی شما داشت؟

احساس پوچی در زندگی بهم دست داد و نسبت به برقراری ارتباط تقریباً ناامید شده بودم، چون همه‌شان سطحی بودند».

خودسانسوری و سرکوب احساسات

منطقی (۱۳۸۳) در پژوهش روان‌شناسی نسل سوم انقلاب از گسست نسلی پدید آمده بین نسل‌های انقلاب و جنگ با نسل جوان (که فاقد تجربه انقلاب و جنگ است)، یاد کرده است.

گسست نسلی اخیر در کنار ضعف تولیدهای فرهنگی در داخل، مشاهده فروریزی آرمان‌های اولیه انقلاب و تولیدهای فرهنگی قدرتمند غرب و ملاحظه پیشرفت‌های روزافزون جوامع دیگر، نسل جوان را بدانجا سوق داده است که به گونه‌ای دیگر بیندیشد و رفتار کند.

برخی از جوانان مصاحبه شده در مصاحبه‌هایشان خاطرنشان می‌ساختند، به دلیل تفاوت عمیقی که در دید آن‌ها و اولیای‌شان وجود دارد، آنان حاضر به طرح مواردی مانند: تصمیم خود به مهاجرت از کشور، علایق جنسی متفاوت خویش (نظیر تمایل به هم جنس‌گرایی)، بی‌علاقگی به ازدواج، استقبال از ازدواج سفید (ازدواج مدنی) و نظایر آن در برابر اولیای خود نیستند، زیرا با مخالفت شدید

آن‌ها روبرو خواهند شد، به همین سبب با مکتوم نگاه داشتن افکار و اندیشه‌ها و تمایلات خود، در صدد هستند تا موقع مقتضی، اولیای آن‌ها متوجه ذهنیات آن‌ها نشوند. بالطبع خودسانسوری شدید اخیر و ایفای نقشی متفاوت در برابر اولیا، فشار روانی زیادی به فرزندان وارد می‌آورد که باید با توسل به سرکوب عواطف و احساسات خویش، تا زمان مقتضی، گذران ایام کنند.

مهتاب ۱۷ ساله، در نمونه‌ای در همین جهت بیان می‌دارد:

«من همین جوری که داشتم پستارو توی قسمت هوم اینستا بالا و پایین می‌رفتم، بابام اومد بالا سرم وایساد که ببین چه کار دارم می‌کنم. از این حالتش متنفرم که فکر می‌کنم می‌گیره، اگه چیزی توی گوشیم ببینم، خب اون لحظه یکی از پسرا هم که بلاگر بود، عکس از خودش به خاطر تولدش گذاشته بود، بابام دید و تصورات دهه ۴۰ که خودش جوون بود، اومد جلوی چشمش که بدون آگاهی بود قطعاً، به نظر من و دوستانم، عقب افتاده توی این مسایل و تعصبات مزخرف و بیهوده‌شون، سر من کلی داد زد و فکر کرد مثل قدیم، خب پس این عکس یه پسر توی گوشیشه پس دیگه دختر من هر روز با این حرف می‌زنه و معلوم نیست چندین کار دیگه هم توی خلوت با هم می‌کنن!

خب الان واقعاً توهین نیست که اون به خاطر سواد کم و عقاید کهنه و پوسیده خودش، این‌طوری

به من تهمت می‌زنه؟! »

واقعاً دلم شکست، بعد اون دیگه هیچ‌وقت حتی راجع به جالب‌ترین چیزی هم که اون روز توی اینستا دیده بودم یا خونده بودم هم چیزی نمی‌گفتم. چون می‌ترسیدم دوباره متهم شم و دعوا و اینا راه بیفته. پس اکثراً یا سکوت می‌کنم یا ناخودآگاه مطلبی رو می‌گم که بابام یا مامانم و البته بیش‌تر پدرم، می‌پرسن تو از کجا می‌دونی یا کجا همچین چیزی دیدی، سریع می‌گم توی تلگرام بودم. پس قطعاً این عدم آگاهی‌شون که حتی در سطح یه بچه ۸ ساله مثل خواهرم هم کم‌ترن، باعث شده من و خواهرم به عنوان دوتا جوون، خیلی توی خونه ساکت بشیم و ترجیح بدیم که توی بحثا شرکت نکنیم. چون نهایتش می‌رسه به این که تو از کجا فلان مطلب رو دیدی، پس سکوت می‌کنیم که دعوا نشه یا دروغ نگیم. اما فکر کن اگه اونا فقط یه کم انعطاف‌پذیرتر بودن و یه کم خودشون رو با دانش جامعه وفق می‌دادن، الان ما مثل دوتا دوست می‌شستیم با هم حرف می‌زدیم راجع به ناراحتیامون، ترسامون و احساساتمون. اما من و خواهرم همه‌اش داریم سرکوب می‌کنیم که چیزی نگیم، کاری نکنیم که چیزی بفهمن. البته مؤدبانه بگم، بفهمن درست نیست، چون واقعاً چیزی

نمی‌فهمم. فقط برای خودشون مدام سوء تفاهم درست می‌کنن که ما چندین روز باید توی برنامه‌مون بذاریم که از اشتباه درشون بیاریم!».

مهناز ۱۹ ساله، در مصاحبه خودش بیان می‌دارد، در حالی که پدر و مادر وی در جریان داشتن دوست پسر او و همین‌طور بارگذاری رقص نیمه برهنه وی در اینستا نیستند، هم نسل‌های وی (یعنی خواهر و دوستانش)، در این جهات سانسور نشده و به اطلاعات اخیر وی دسترسی دارند:

«خوب می‌شه بگی آیا اینستاگرام باعث شده که با خانواده‌ات احساس تعارضی بکنی؟

من به‌طور کل رابطه خوبی با خانواده‌ام دارم و همون‌طور که گفتم، در مورد مسایلی دینی و اعتقادی مشکلی نداریم و خیلی خوب باهم کنار می‌ایم. در مورد خیلی از مسایل دیگه هم همین‌طوره. اما اگر بخوام همه موارد رو بگم، آره شاید یکی، دوتا چیز باشه که باعث مشکل بین‌مون بشه. یکیش این که خب پدر و مادر من خیلی نمی‌تونن با این مسأله که من می‌تونم پارتنر داشته باشم کنار بیان. یعنی این‌طوری نیستن که نذارن من دوست پسر داشته باشم، اما خیلی گیرهای الکی می‌دن و نگرانی‌های بی‌جا دارن. در واقع وقتی به این موضوع می‌رسه، رفتارشون خیلی غیرمنطقی می‌شه و نمی‌تونن بپذیرن که من چند وقت دیگه بیست ساله می‌شم و حق دارم در مورد تصمیمات شخصیم استقلال داشته باشم. بنابراین من هم سعی می‌کنم، رابطه‌ام رو پنهان کنم و خب آخرین رابطه‌ام رو کاملاً پنهان کردم و فقط خواهرم می‌دونست که من توی رابطه هستم.

- پس فکر می‌کنی پنهان‌کاری راه حل این مشکل باشه؟

در حال حاضر بله. چون رفتارهاشون وقتی می‌فهمم من با یه پسر توی رابطه هستم خیلی غیرمنطقی می‌شه و من هم ترجیح می‌دم کلاً این موضوع رو ندونم. برای درد و دل کردن و حل مشکلاتم هم به خواهرم مراجعه می‌کنم، چون خواهرم بزرگ‌تر از منه و توی مشکلاتم خیلی بهم کمک می‌کنه و به حرف‌هام گوش می‌ده.

- آیا این پنهان‌کاری باعث دروغ گفتن تو به والدینت هم می‌شه؟

آره در واقع خب یک جور دروغ‌گویی، ولی همون‌طور که گفتم، خب راه حل دیگه‌ای برای این مشکل وجود نداشت، چون اگر حقیقت رو می‌دونستن، ممکن بود یه کم شرایط برای من سخت و پیچیده بشه...

- می‌شه بگی آیا خانواده‌ات پیچ اینستاگرامت رو دارن یا نه؟

فقط خواهرم پیچم رو داره و پدر و مادرم ندارن.

- می‌شه بگی چرا؟

نمی‌دونم. خب شاید این هم به خاطر همون پنهان کاری در زمینه روابطم باشه. به هر حال من توی پیج اینستاگرامم زیاد اهل خود سانسوری نیستم و سعی می‌کنم خود واقعیم رو بروز بدم و خب یه سری از ابعاد شخصیتیم هست که پدر و مادرم بهتره در جریانش قرار نگیرن.

- می‌شه با یک مثال حرفت رو بیش‌تر توضیح بدی؟

بین اگر بخوام یه مثال بزنم مثلاً خب من بعد از این که رابطه‌ام با دوست پسرم تموم شد، خیلی ناراحت بودم و چند هفته حال خوشی نداشتم و مثلاً استوری‌هام هم نشون دهنده این بودن که من مشخصاً با یک پسر رابطه عاطفیم تموم شده، و خب دوست ندارم این رو مامانم ببینه دیگه و در ضمن افراد فامیل هم پیجم رو ندارن.

- حالا چرا افراد فامیل پیجت رو ندارن؟

چون همون طور که گفتم توی استوری‌هام اهل خودسانسوری نیستم و خب دوست ندارم که فامیل بینن استوری‌هام رو و در جریان زندگیم قرار بگیرن. یعنی دلیلی هم نداره. صفحه شخصی آدم می‌تونه فقط برای دوستان نزدیک آدم باشه و واقعاً دلیلی هم نداره که مثلاً خاله و عمو و دایی بیان و استوری‌های توی نوعی رو ببینن....

- منظورت از این که اهل خودسانسوری نیستی چی هست؟

بین گفتم ویدیوهای رقصم رو می‌ذارم، با اون پوشش و لباسی که مد نظر خودم هست، چون دوست دارم بدنم رو این جوری ابراز کنم، اعتقاداتم، تفکراتم، ناراحتی‌ها و خوشحالی‌هام و همه این‌ها رو ممکنه توی استوری‌هام بروز بدم و خب ترجیح می‌دم همون دایره دوستانم که خودم انتخاب کردم استوری‌ها رو ببینن، حالا پدر و مادرم یا فامیل وجود نداشت. در کل آدم راحت بود و این درگیری‌ها رو نداشت. تمرکز کردن آسون‌تر بود، وقت آزاد بیش‌تری داشتی، کم‌تر درگیر چند و چون زندگی بقیه بودی، در پی شو آف کردن زندگی خودت نبود و به نظرم اگر به شخصه اینستاگرام نداشتم، سلامت روانم کم‌تر تحت تأثیر قرار می‌گرفت.

برخی از کاربران فضای مجازی، در مصاحبه‌های خویش گزارش می‌کنند، با دیدن و مشاهده جانبداری‌های ناعادلانه، تخطی‌ها، اشتباهات، غرض‌ورزی‌ها، کوتاهی‌ها، تعارض‌ها و مانند آن‌ها که به لطف فضای مجازی اطلاع‌یابی از آن‌ها تسهیل شده است، دچار آشفتگی روانی شده‌اند.

فریبی ۲۰ ساله و ندای ۲۱ ساله در مصاحبه‌های خودشان، نمونه‌هایی از آشفتگی‌های روانی را به شرح زیر گزارش کرده‌اند:

«- ممکنه درباره پیج‌های سیاسی‌ای که دنبال می‌کنی بیش‌تر برام بگی؟

نه حقیقتاً. اسم‌شون رو نمی‌گم. زیاد تو فاز سیاست، دوست ندارم وارد بشم که توضیح بدم. فکر می‌کنی این پیج‌ها چه تأثیری روی تفکر سیاسی تو داشتن؟

نه تأثیری روی مدل فکر کردن من که نداشتن. اما خب یه سری مواقع وقتی خبرهای مربوط به قضایای سیاسی رو می‌شنوم، خیلی حالم بد می‌شه.

دقیقاً عین پیج‌های کنکوریه منه. واسه همینم خیلی از مواقع که می‌بینم داره این مدل خبرا اوج می‌گیره و همه تو اینستا شون یه مطلبی درباره این چیزا می‌گذارن، تا یه مدت اصلاً اینستاگرام رو سعی می‌کنم چک نکنم. البته عملاً غیرممکن می‌شه. اما خب سعی می‌کنم کم‌تر اینستا رو چک کنم. یه دفعه نشستم فقط کلی گریه کردم درباره یکی از همین خبرای سیاسی. یه دفعه هم عصبانی شدم این قدر که نگو. بعد رفتم با خواهرم حرف بزدم حالم بهتر بشه و با اونم دعوا شد، چون مخالف من بود و دیگه هیچی حالم فقط بدتر شد.

- می‌شه بیش‌تر درباره این خبرهای سیاسی ای که می‌گی توضیح بدی؟

نه دیگه. لطفاً دقیق‌تر نخواه ازم که توضیح بدم. راستش دوست ندارم زیاد درباره سیاست حرف بزنیم».

«- آیا شده بود بعد از مزاحمت آزارگرهای سایبری حس بدی برای طولانی مدت باهات بمونه؟

(فکر می‌کند) شاید نه زیاد. به هر حال اعصاب آدم خورد می‌شه. من نه این که بگم تا یکی، دو روز، اما قشنگ تا چند ساعت اون اولاً به هم می‌ریختم. اما خب بعداً که هم خودم باتجربه‌تر شدم و هم با فضای اینستاگرام بیش‌تر آشنا شدم، زود اون طرف رو بلاک می‌کردم و دیگه اون قدر برام سخت نبود».

افتادن در گرداب پسند (لایک) و هوادار (فالور)

اینستاگرام شبکه‌ای تصویر محور است و این مسأله سبب می‌شود، افراد مختلف به جای آن که خود را با آن چه در درون دارند، به نمایش بگذارند، خود را با آن چه در بیرون دارند، به نمایش بگذارند. مرور گذرایی در تصاویری که بیش‌ترین پسند (لایک) ممکن را در فضای مجازی از آن خود کرده اند، حکایت از آن دارد که هر چه ژست‌ها و فضای تصاویر لاکچری‌تر باشد، لایک بیش‌تری را متوجه خود می‌کنند.

از تحول اخیر می‌توان با عنوان فاصله گرفتن از ابعاد معنایی انسان و در غلتیدن به ابعاد عینی یاد کرد.

با حضور اقشار مختلف در اینستا، در عمل رقابت پنهانی در زمینه اخذ پسند (لایک) تصاویر ارابه شده افراد مختلف و تعداد هواداران و تعقیب کنندگان (فالورهای) آنان در می‌گیرد و افرادی که از لایک و فالور بیش‌تری برخوردار باشند، در عرف و فرهنگ اینستا، به مثابه افرادی دیده می‌شوند که از اعتبار اجتماعی بالاتری برخوردارند. از همین رو هم هست که برخی از کاربران برای به رخ کشیدن اعتبار اجتماعی بالای خودشان، در عمل می‌کوشند تا با ترفندهای مختلف، لایک بیش‌تری را متوجه خود کرده و فالورهایشان را نیز افزایش دهند، به همین ترتیب افراد دیگری با اتکاء به بنیه مالی خودشان، با خرید لایک، فالور و کامنت، می‌کوشند تا اعتبار نداشته خویش را در برابر چشم دیگران به نمایش بگذارند.

مه‌لقای ۱۷ ساله، در مصاحبه خودش از کاربرانی یاد کرده است که با گریه کردن، دنبال فالور جمع کردن برمی‌آیند:

«یعنی چه طوری بعضی‌ها داستان زندگی‌شون رو می‌گذارن؟»

بعضیا میان می‌گن ما زندگی سختی داشتیم، این اتفاقات برامون افتاد و گریه می‌کنن تا فالور بگیرن».



فقدان اقناع روانی لازم در روابط مجازی

روابط مجازی، روابط مجازی است و هیچ‌گاه رابطه مجازی نمی‌تواند به طور تام و تمام جایگزین رابطه واقعی شود.

اگر چه ممکن است روابط مجازی (خاصه در افرادی که پیش‌تر با یکدیگر آشنا نبوده‌اند)، به سادگی شکل بگیرد، ولی به همان سادگی هم از بین می‌رود، در حالی که روابط واقعی در جهان به سادگی از بین نرفته و افراد یکدیگر را به آسانی فشردن یک کلیک، حذف نمی‌کنند.

مبینای ۲۵ ساله، در همین رابطه در مصاحبه‌اش بیان می‌داشت:

«- اینستا توی روابط تو با خواهر و برادرات تأثیری داشته؟»

من یه خواهر بزرگ‌تر دارم که ازدواج کرده و پیش ما نیست، اون برعکسه منه، خیلی عکس و فیلم از خودش می‌ذاره تو اینستا، منم همیشه عکساش رو لایک می‌کنم و کامنت می‌ذارم براش، خیلی وقتاً هم ازم گله می‌کنه که تو به من زنگ نمی‌زنی، پیشم نمی‌ای، منم بهش می‌گم، من که همه‌اش عکسات رو لایک می‌کنم، کامنت می‌ذارم برات، ولی اصلاً قانع نمی‌شه (می‌خندد)، خودمم می‌دونم که لایک کردن و کامنت گذاشتن جای ارتباط نزدیک و واقعی رو نمی‌گیره، ولی انگار یه جورایی رفع وظیفه می‌کنم و خیالم راحت‌تره که من این جوری دارم محبتم رو نشونش می‌دم، در صورتی که خواهرم اصلاً این جوری فکر نمی‌کنه».

یافتن دید تحقیرآمیز نسبت به جنس مخالف

در فضای مجازی، مردان و زنان زیادی وجود دارند که به دلایل مختلفی مانند کسب پول، هوسرانی، خودنمایی، بی‌حیایی و مانند آن، اوج وقاحت را در رفتار خویش به نمایش می‌گذارند، ملاحظه زنانی که با به حراج نهادن عفاف و یا جسم خویش در صدد کسب پول هستند یا مشاهده مردانی که هوسباز و فریبکار هستند، ممکن است به سادگی جنس مخالف آنان را به این نتیجه برساند که در یک تعمیم کلی، اصولاً جنس مخالف جنس ناشایست و پلیدی است و باید آن را مبتذل و تحقیرآمیز دید.

نازنین زهرای ۱۹ ساله، در مصاحبه خود مصداقی از یافتن دید تحقیرآمیز نسبت به جنس مخالف خویش را به معرض دید می‌نهد:

«- خوب چرا گفتم با پیچ فمینیسم روزمره مخالفی؟»

چون فمینیسم روزمره دقیقاً یکی از اون پیج‌هاییه که باعث شده بعضیا فکر کنن فمینیستاً ضد مردن، دین ستیز، مردستیز و تندرو هستن. این جوریه که همه نابرابری‌ها رو تقصیر مردا می‌دونه، فکر می‌کنه مردها حق زن‌ها رو خوردن، درحالی که فمینیسم واقعی معتقده تو جامعه‌ای که نابرابری توش وجود داره و تو جامعه مردسالار هر دو جنس آسیب دیدن و یه حق‌هایی از شون گرفته شده و فمینیسم تلاش می‌کنه، حق اون‌ها رو بگیره. فمینیسم واقعی معتقد به کلاً برابری همه انسان‌ها با هر جنسیت و گرایشی هست.

- دوستان تو چه نظری در مورد فمینیسم روزمره دارن؟

متأسفانه بعضی‌هاشون فالو می‌کنن و خیلی هم موافقن باهاش، دلیل شون هم اینه که اول این مسایل پیش پا افتاده مثل این که هر دو جنس تو خونه کار کنن، باید حل بشه، بعد به مسایل بزرگ‌تر پرداخت. یکی شون که رسماً ضد مرده، می‌گه پسرایه مشت آدم سوءاستفاده گر هستن که فقط دنبال دخترای داف و پلنگ و پولدارن که ببخشیدا، با اون‌ها نیاز جنسی شون رو برطرف کنن، بعد بفهمن خواهر خودشون مثلاً با یه پسر حرف زده، غیرتی می‌شن».

هرز رفتن کنجکاوی‌ها

انسان‌ها فطرتاً کنجکاو هستند و پی این امر، در صدد ارضای کنجکاوی خویش برمی‌آیند. حال اگر بسترسازی مناسب خانواده، مراکز آموزشی و جامعه در این میان وجود داشته باشد، کنجکاوی آنان در مسیر شگفت زده شدن نسبت به جهان هستی یا مسایل علمی و مانند آن‌ها سوق خواهد یافت، اما اگر بسترسازی لازم برای ارضای کنجکاوی افراد وجود نداشته باشد، کنجکاوی اخیر در مسایل مبتدلی نظیر این که فلان سلبریتی از چه رنگ یا غذایی خوشش می‌آید و یا مشخصه‌های سگش چیست و مانند آن‌ها، ریخته شده و سوق داده می‌شود.

فهیمة ۱۸ ساله و لیلای ۲۰ ساله، در مصاحبه‌های خودشان از هرز رفتن کنجکاوی خود و برخی از دیگر کاربران فضای مجازی به قرار زیر یاد کرده اند:

«- سلبریتیا یه تیم Public Resources یا منابع عمومی دارن که تمام خروجی‌های اون سلبریتی رو توی فضای مجازی تحلیل و کنترل می‌کنن. به نظرت چنین چیزی یا کلاً هر گونه کنترل یا موضوع خاصی توی صفحات طرفدارا وجود داشت؟

جمع‌بندی مصاحبه‌های انجام شده درباره بررسی اثرات روانی کاربری از اینستاگرام / ۳۴۱

ببین به نظر من این که مثلاً خروجیا رو کنترل کنن و اینا وجود نداشت، چون تقریباً مثلاً هر چیزی از زندگی طرف در می‌رفت تو فن‌پیجا. مثلاً همین اعضای وان دایرکشن اندازه‌ی آلت‌شون رو هم همه می‌دونن. مخصوصاً فن‌پیجایی که هیچ احترامی برای زندگی شخصی طرف قایل نبودن. ولی به نظرم بعضی چیزا رو تو رسانه و اینا، سلبریتیا از عمد یه جور خبرسازی می‌کردن و به قول معروف سرو صدا می‌کردن و به نظرم از قصد یا فیک بود. ولی در کل این که فن‌پیجا کنترل بشن و اینا، به نظرم نبود اصلاً. چون همه چیز زندگی طرف رو می‌تونستی پیدا کنی. ولی خب بعضی از چیزام یواشکی به خواسته‌ی خود طرف بود. وقتی می‌خواست معروف بشه، یه چیزایی رو لو می‌داد یا می‌ساخت که مردم جذب بشن.

- پس می‌شه گفت هدف این خبرهای فیک یا خبرهایی که از قصد پخش شدن، جلب توجه بوده.

دقیقاً! کلاً نزدیک بیرون اومدن آلبوم‌شون می‌شد. مثلاً هری استایلز و تیلور سویفت، وقتی معلوم شد با هم رفتن بیرون، بعدش فوراً رابطه‌شون رو قطع می‌کنن و آلبوم تیلور سویفت میاد بیرون و وان دایرکشن هم آهنگ می‌ده. این طوری خیلی سروصدا کردن و الآن همه‌ی توجه‌ها روشونه و مردم کنجکاو می‌شن و آهنگاشون کلی معروف می‌شه».

«- یعنی الآن دیگه هیچ کدوم از افرادی که اسم بردی مثل نیلی رو فالو نداری؟

قبلاً هم فالو نمی‌کردم‌شون، فقط روزی دو، سه بار می‌رفتم توی پیج‌شون پست و استوری‌هاشون رو می‌دیدم.

- چند نفر رو چک می‌کردی؟

نیلی و پویان رو هرازگاهی چک می‌کردم.

- هر بار که چک‌شون می‌کردی، چه قدر زمان از تو می‌گرفت؟

در حد یه ربع یا بیست دقیقه.

- خوب تو دلیل خاصی داشتی برای فالو نکردن‌شون؟

خب فالو‌شون می‌کردم می‌زد اسمم رو، خوشم نمی‌اومد دوستانم بفهمن فالو‌شون کردم، احساس احمق بودن به آدم دست می‌ده. ببین قضیه اینه که انگار همه مردم می‌دونن اینا نقش بازی می‌کنن و فقط می‌خوان از مردم سوءاستفاده کنن، ولی بازم دنبال‌شون می‌کنن، یعنی اگه بری کامنتاشون رو بخونی می‌بینی خیلی از مردم فقط فحش نوشتن.



- خب اگه تو می دونی اینا آدم های سوءاستفاده گری هستن، اصلاً چرا وقت می گذاری زندگی شون رو ببینی. نظر خودت چی هست؟ چون اگه درست فهمیده باشم خودت هم یک مدت جز همین افراد بودی.

(فکر می کند) فکر کنم برمی گرده به این که فکر می کنی دیگه جزئی از خانواده ات شده، پس حالش و روابطش به تو هم مربوط می شه.

- یعنی این افراد رو در حد اعضای خانواده خودت مهم می دیدی؟

نمی شه گفت مهم، ولی خب کنجکاو زندگی شون می شدم.

- به این کنجکاوی عادت کرده بودی یا انگیزه های دیگه ای هم داشتی؟

اگه بخوام درست بگم، در اصل به این که هر روز بدونم دارن چه کار می کنن عادت کرده بودم. زندگی اونا مثل بقیه آدم های عادی نبود که چند سال یه بار یه اتفاق مهم توش بیفته، اینا دایماً وضعشون تغییر می کرد.

- منظورت از وضعشون رو می شه دقیق تر توضیح بدی؟

مثلاً ماهی یه بار ماشین عوض می کردن، کم تر از سالی یه بار خونه عوض می کردن، هر روز می رفتن خرید، هر روز لباسای جدید حتی هر چند ماه یه بار پارتنر عوض می کردن و هر بار که پارتنر عوض شه، کلی هم اون طرف داستان جدید با خودش میاره».

کاهش انگیزه‌ها

برخی از کاربران، خاصه کاربرانی که بدون هدف و از سر تفریح و گذران فراغت وارد فضای مجازی می‌شوند، با دیدن افرادی که شرایط مشابهی با آنان دارند، اما به لحاظ جذابیت، توانایی، هوش، خلاقیت، قدرت اقتصادی، جایگاه اجتماعی، شهرت و مانند آن‌ها، بسیار فراتر از آن‌ها هستند، ممکن است ناامید شده، انگیزه‌های اولیه خویش دال بر پیشرفت، کسب مهارت و نظایر آن را از دست بدهند.

مهتاب ۱۷ ساله، در نمونه‌ای از همین موارد، در مصاحبه خود گزارش می‌دهد:

«آهان مثلاً این رو بگم، من عاشق اینم که توی پیجای فروش وسایل تزئینی و قشنگ فانتزی بچرخم و توی ذهنم سفارش شون بدم و بعد برای این که بعداً هم بتونم ببینم، سیوش می‌کنم.

- یک کم بیش تر توضیح می‌دی؟

بین منظورم از وسایلی فانتزی، مثلاً می‌تونه ماگ‌های مختلف باشه، رنگای مختلف یا من عاشق قهوه و فنجان قهوه‌ام، هزارتا مدل ماگ و فنجان و این چیزا رو سیو کردم. همون دوستم که گفتم از خارج لباس سفارش داده بود، ۱۵ میلیون پول اسپرسو ساز داده، عکسش رو هم همه‌اش مدام به بهونه‌های مختلف برای من می‌فرسته، در صورتی که من هنوز دارم با موکاپات خودم قهوه درست می‌کنم که نهایتاً ۱۰۰ هزار تومن بیش تر نمی‌ارزه. در صورتی که حتی یادمه موقع خریدش خیلی خوشحال بودم، ولی الآن دیگه اون احساس رو ندارم».

اخذ مشاوره‌های روانی

یکی از ویژگی‌های فضای مجازی دامن زدن به نوع دوستی انسان‌ها است، زیرا طبق مطالعات دیوید لاتانه، اگر یک فرد شاهد بروز حادثه‌ای باشد، از آنجا که خود را تنها فرد حاضر در صحنه می‌داند، می‌کوشد به کمک فرد حادثه دیده و قربانی بشتابد، ولی اگر تعداد افراد دو نفر و یا بیش تر شود، از آنجا که هر فردی اشتغالاتی برای خود دارد، فرد مورد نظر نزد خود تصور می‌کند، اگر وی دنبال انجام کار خودش برود، فرد دیگری که همسان با وی ناظر وقوع حادثه برای فرد قربانی بوده است، احساس مسوولیت کرده، به کمک وی خواهد شتافت.

تجربیات لاتانه دلالت بر آن دارد که هر چه تعداد ناظران بیش تر شود، مسوولیت اجتماعی توزیع شده، افراد کم تر تمایل به مداخله در بحران پدید آمده و کمک به قربانی را خواهند داشت. در فضای مجازی از آنجا که افراد غالباً تک به تک با یکدیگر ارتباط دارند، همین مسأله سبب می شود، احساس مسوولیت آن ها، بین آن ها و دیگران توزیع نشود و در صورت امکان با دیدن فردی که نیازمند کمک است، به کمک و یاری وی بشتابند.

نرگس ۲۰ ساله، در گزارش نمونه ای از موارد نعدوستانه، از روان شناس ها یا مشاورانی یاد می کند که در فضای مجازی به دادن مشاوره های روانی به دیگران می پردازند:

«ولی اگه بخوام از نکات مثبتی که همیشه حس کردم اینستاگرام توش مؤثر بوده، بگم، اینستا خصوصاً تو مواقع استرس زا برام خیلی خوب بوده، پیج های روان شناسی هست که دنبال می کنم. بعد اصلاً می دونی، خیلی از مواقع که حوصله هیچ کاری رو ندارم، می رم سراغ همین پیج های روان شناسی که دارم و مشکلات آدم های دیگه رو می خونم و راه حل هایی که اون روان شناس داده رو می بینم. از طرفی اون یکی پیج هم که صدای یه سری از آدمایی که یه موضوع مشترک رو تجربه کرده بودن می ذاره، گاهی به من حس خوبی می ده و گاهی هم آدم رو، راهنمایی می کنه. مثلاً چند وقت پیش یه پستی گذاشته بود که صدای افرادی بودن که همه شون خواسته هایی داشتن و بهش نرسیده بودن و من آخرش نتیجه ای که گرفته بودم، این بود، که آقا جان این قدری که همه جا هی تبلیغ می شه، خواستن توانستن است غلطه و همیشه این نیستش. گاهی آدم باید یه چیزی رو ول کنه، اگه می بینه که هی به بن بست می خوره. این پیج ها به نظرم خیلی می تونه به آدم کمک کنه. در واقع یه جورایی این پیج ها مثل همون رفتن پیش روان شناس می مونه، منتها هزینه ای بابتش نمی دی و به جاش کلی نکته خوب یاد می گیری».

آموزش غیر مستقیم دور زدن قوانین

جامعه برای نظم خویش نیاز به قواعد و هنجارهایی دارد که با اتکا به قوانین عرفی و خاصه قوانین رسمی، در صدد ایجاد نظم مورد نظر خویش برمی آید.

از سوی دیگر از آنجا که در ایران، برخلاف تجربه بشری، دال بر بستر سازی فرهنگی برای افزایش فرصت های فناوری ها و کاهش تهدید آن ها، اولیای فرهنگی ایران کوشیده اند تا با فیلتر کردن سایت ها و شبکه های اجتماعی مختلف به حل مسأله فناوری ها در جامعه نایل آیند، فیلتر کردن برخی

جمع‌بندی مصاحبه‌های انجام شده درباره بررسی اثرات روانی کاربری از اینستاگرام / ۳۴۵

از سایت‌ها و شبکه‌های اجتماعی، مخاطبان سایت‌ها و شبکه‌های اجتماعی اخیر را که فیلترینگ را به دلایل سیاسی، فرهنگی و اجتماعی برنمی‌تابند، بر آن می‌دارد که با استفاده از فیلتر شکن که طبق قوانین رسمی ایران کاربری از آن‌ها ممنوع است، فیلترینگ دولتی را دور بزنند. تکرار فیلتر کردن این شبکه و آن شبکه، کار را به جایی می‌رساند که مثلاً افرادی که در یک شبکه اجتماعی، گروهی را تشکیل داده‌اند، پیشاپیش با خود قرار و مدار بگذارند که در صورت فیلتر شدن شبکه اجتماعی آنان (نظیر تلگرام)، مثلاً همدیگر را در شبکه اجتماعی کیک ملاقات کنند که بالطبع تکرار رفتارهای اخیر، به شکل غیرمستقیم کاربران را با دور زدن قوانین و تخطی از قانون آشنا کرده و حساسیت‌های آنان را در این جهات، کاهش می‌دهند.

سعیده ۱۷ ساله، در مصاحبه خویش، مصداق بارزی از دور زدن قوانین را به نمایش نهاده است.

«- توی اون مدت هم به غیر از اینستا گردی، کار خاصی نداشتی انجام بدی؟

آممم... دیگه اگه واقعاً هیچ کاری نمی‌کردم، دیوونه می‌شدم، یکی دوبار در روز می‌رفتم ساز می‌زدم و تمرین می‌کردم یا اتاقم رو مرتب می‌کردم یه بارم دکور اتاقم رو تغییر دادم.

- زمانی که اینترنت وصل بود و می‌تونستی وارد اینستا بشی، این کارها رو نمی‌کردی؟

خیلی وقت بود از گیتار زدن دور شده بودم و اصلاً یادم رفته بود چه طور باید بزنم، معمولاً هم چرا دروغ بگم، آدم منظمی نیستم، یعنی اتاقم بیش‌تر اوقات ممکنه به هم ریخته باشه، الان که دارم فکر می‌کنم، جنبه‌های مثبت دوری از اینترنت و اینستا این بوده که دوباره سازم رو دستم گرفتم و فهمیدم خیلی از مسیر عقب افتادم و خدایی وقتی اتاقم رو مرتب می‌کردم و دکورش رو تغییر می‌دادم، اصلاً برای چند روز حس خوبی نسبت بهش داشتم، البته هنوزم تقریباً همون جوری هستم و سخته که بخوام جایی رو مرتب کنم یا همیشه منظم باشم.

- اگر اینستاگرام فیلتر بشه و یه برنامه داخلی مشابه با مصرف اینترنت خیلی کم‌تر به جای اون

ارایه بشه، حضری که ازش استفاده کنی؟

اگر اینستاگرام فیلتر بشه، فوقش اینه که فیلتر شکنم بیست چهار ساعته روشن می‌مونه، همین».

استفاده از اینستاگرام به منظور خودتنبیهی

برخی از افراد ممکن است به دلایل مختلف، نظیر اتلاف وقت، انرژی، کاربری از محتواهای نامناسب، انجام رفتار نامناسب و نظایر آن در فضای مجازی، از دست خود دلگیر شوند و برای تنبیه و عذاب

خویش، مجدداً با دست زدن به همان رفتار، به نوعی در صدد آزار روانی خویش برآیند. به عنوان مثال، وقتی فردی کاربر هرزه‌نگاری بوده است، ممکن است برای تنبیه خویش، با ادامه همان کار و یا انجام رفتاری جنسی (همچون خودارضایی که با از دست دادن انرژی - و در واقع کاهش موقت اضطراب هم توأم است-) به نوعی سعی در آزار دادن خویش کند.

اینستا به سبب گستردگی گزینه‌هایی که در اختیار دارد، عرصه مناسبی برای افرادی به شمار می‌رود که در صدد انجام رفتاری مازوخیستی و آزاررسان به خودشان هستند. تجربه ضحی ۲۷ ساله، نمونه‌ای در همین راستا ارزیابی می‌شود:

«- خوب شما گفتید که می‌شه اکسپلور رو کنترلش کرد.

آره می‌شه. الزاماً وقتی من شرایط خوبی ندارم و مشکلی دارم، دوست دارم خیلی به شکل مازوخیستی وارد فضای اینستا بشم تا وقتی رو تلف کنم.

- خوب حالتون با انجام این کار بهتر نمی‌شه؟

نه، حالم بدتر هم می‌شه.

- خوب یعنی اینستا رو محیطی می‌بینی برای فرار از مسوولیت‌های خودتون؟

بله، ولی این محیط هم مملو از حس بده برای من، و من برخی از مواقع دوست دارم اتفاقاً اذیت بشم و برای همین وارد می‌شم.

- یعنی به نظرتون اینستا گرام می‌تونه این موضوع رو تقویت کنه که شما تمایلات خودآزارگرانه داشته باشید؟

بله، چون محیطی هست که خیلی مناسب برای انجام تفریحات بی‌هدف برای خود من و این تفریحات برای شخص من خودآزاری محسوب می‌شه.

- مثالی دارید برای این اتفاق؟

مثلاً دیدن محتواهای سخیف کم‌دی و این که پسرهای جلوی دوربین روسری سرکنن و مسخره کنن حجاب رو و یا برق‌صن یا روابط دختر و پسر رو به شکل سطحی نشون بدن و این‌ها و این احساس بدی به من می‌ده، مثل احساس بطالت و اینا.

- این حس توی بقیه فضاها هم مجازی وجود نداره؟

نه تقریباً چون محتواهای زرد توی اینستاگرام به شدت بیش‌تر از بقیه فضاها هم مجازی مثل یوتوب و این‌ها است».

با توجه به آن چه تا اینجا از آن یاد شد، باید در یک جمع‌بندی اجمالی بیان داشت: در بررسی ادبیات جهان در ارتباط با اثرهای مختلف اینستاگرام (اثرهای روانی، اجتماعی، آموزشی، فرهنگی، سیاسی، اقتصادی، اخلاقی، تربیتی، عقیدتی، زیباشناختی، زیست محیطی، زیستی) بر کاربرانش، موارد زیر گزارش گردید:

کاربری‌های آموزشی اینستا، استفاده از اینستا در زمینه‌های پژوهشی، گسترش ارتباطات، کاربری از اینستا در جهت ایجاد موج‌های اجتماعی، اثرات هویتی اینستا برای نوجوانان و جوانان، استفاده از اینستا در جهت گذران فراغت، سلامت، مسایل حقوقی، اقتصادی، زیباشناختی، زیست محیطی، اثرات منفی آموزشی، اعتیاد به اینستاگرام، اثر منفی بر عزت نفس، کاهش سازگاری، کاهش رضایت از زندگی، احساس طرد اجتماعی، نوسان‌های عاطفی، تنیدگی، اثرات منفی هویتی، اثرات عقیدتی، اثرات منفی بر سلامت روان، افسردگی، اضطراب، احساس بدشکلی بدنی، اختلال‌های خوردن، اختلال خواب، ترس از دست دادن، مصرف سیگار و مواد مخدر، مصرف الکل، تحریک جنسی و دامن زدن به مسایل جنسی، افکار خودکشی، آزارگری و قلدری سایبری، کودک آزاری، بزه کاری، خودشیفتگی و بی توجهی به ارتقای سواد رسانه و امنیت اندک اینستا.

با بررسی مصاحبه‌های انجام شده، اثرهای روانی زیر در کاربران شبکه اجتماعی اینستاگرام مورد بحث قرار گرفتند:

گسترش توانایی‌های فردی، نقش انگیزشی، ارتقای خودکنترلی، افزایش اعتماد به نفس، افزایش تاب‌آوری و ظرفیت روانی، اینستا به مثابه یک آزمون فرافکن، گرداب اینستا (جادوی اینستا)، خستگی ذهنی و پرباری اطلاعات، بروز اختلال‌های ذهنی، بروز درگیری‌های ذهنی، ازخودبیگانگی، احساس عقب ماندگی، توهم زدگی، تحقق من کاذب، افزایش اعتماد به نفس کاذب، کاهش اعتماد به نفس، به دست آوردن تصویر از خود منفی، کاهش تدریجی حساسیت‌ها، مشکلات نوپدید روانی، ترس‌ها و اضطراب‌های نوپدید، احساس حسادت، احساس حسرت، افسردگی، افسردگی اجتماعی، ایجاد احساس سرخوردگی، تحول‌یابی مقوله عشق (نازل شدن عشق شورانگیز با پذیرش کراش‌های متعدد، عشق به هم جنس، عشق تخیلی، عشق سیال)، کودک آزاری دیجیتال، مواجهه با تعارض، بروز نوسان‌های عاطفی، ارضای هیجان‌جویی‌ها، پیش گرفتن برخوردهای هیجان‌مدار، هیجان‌جویی مرضی، رفتار جنسی و تحول‌های آن (پایین آمدن سن مواجهه با ادبیات هرزه‌نگار، پایین آمدن سن کاربری از ادبیات هرزه‌نگار، افزایش استفاده از ادبیات هرزه در روابط بین فردی، پایین آمدن سن دست زدن به خودارضایی، پایین آمدن سن مبادرت ورزیدن به روابط جنسی، پذیرش هم جنس گرایی،

استقبال از سایر انحرافات جنسی، بروز مشکلات جدید جنسی)، اختلال در خواب، وابستگی به اینستا، ترغیب به سوء مصرف مواد، تشویق به شرط بندی و قمار، بدریخت انگاری، وسواس، تهدید بهداشت روانی کاربران، اینستا به مثابه عرصه ای جهت گریز از دنیای واقع، اینستا به مثابه عرصه ای جهت تخلیه روانی، اتلاف وقت، سایر تبعات روان شناختی (بارز شدن گرایش های درونی فرد، تشویق افراد به خودکشی، ترس از مواجه شدن با فناوری های ارتباطی جدید، درماندگی آموخته شده، تحقق نوسان های عاطفی، عصبی شدن، احساس خشم، احساس سردرگمی، احساس رکود، احساس حقارت، احساس مورد سوء استفاده قرار گرفتن، احساس عذاب وجدان، تجربه احساس پوچی، خودسانسوری و سرکوب احساسات، آشفتگی روانی، افتادن در گرداب پسند (لایک) و هوادار (فالور)، فقدان اقتناع روانی لازم در روابط مجازی، یافتن دید تحقیر آمیز نسبت به جنس مخالف، هرز رفتن کنجکاوی ها، کاهش انگیزه ها، آموزش غیرمستقیم دور زدن قوانین، استفاده از اینستاگرام به منظور خود تنبیهی، اخذ مشاوره های روانی).

با بررسی تطبیقی ادبیات پژوهشی غرب با یافته های میدانی در کاربران ایرانی اینستا، اگر چه ملاحظه می شود که برخی از فرازاها و بسیاری از فرودهای مطرح شده در ادبیات پژوهشی غرب در باب اینستا، با یافته های میدانی در کاربران ایرانی اینستا نیز ملاحظه می گردد، اما تفاوت های قابل تأملی نیز در این میان وجود دارد که در سطح ادبیات پژوهشی در جهان، گزارش نشده اند و نمی توان به سادگی از آن ها چشم پوشید و گذشت، خاصه آن که در مجموعه بررسی اثرهای روانی اینستاگرام، تنها اثرهای روانی اینستا بر روی کاربرانش مورد توجه قرار داشتند و اثرهای اجتماعی، آموزشی، فرهنگی، سیاسی، اقتصادی، اخلاقی، تربیتی، عقیدتی، زیباشناختی، زیست محیطی و زیستی اینستاگرام که در سایر مجلدات این مجموعه بررسی گردیده اند، در فهرست ارایه شده در بالا درج نشده اند. از این رو ضرورت دارد که با بررسی روان شناسی اجتماعی و جامعه شناسی نوجوانان و جوانان ایرانی کاربر اینستا، به ریشه یابی دلایل ایجاد تفاوت های قابل توجه در دو جمعیت غربی و ایرانی پرداخت که این مهم در مجموعه های تهیه شده حول محورهای بررسی اثرهای فرهنگی، اجتماعی، سیاسی، عقیدتی و خانوادگی اینستا بر کاربرانش، به اجمال مورد بررسی قرار گرفته اند که خوانندگان محترم برای تکمیل بحث، به مجموعه های پیش گفته ارجاع داده می شوند.

برخی از مآخذ:

- بلوی مقدم، سعید؛ اسفیدانی، محمدرحیم؛ آقازاده، هاشم؛ زندی‌پور، طیبه (۱۳۹۷). شناسایی و بررسی انواع روابط مصرف کنندگان با اجتماعات برند در اینستاگرام. مدیریت بازرگانی. پاییز ۱۳۹۷. دوره ۱۰، شماره ۳.
- بیچوانلو، عبدالله؛ یاسینی، سیده راضیه؛ جلالی‌پور، مهنا (۱۴۰۰). باز نمود پوشش زنان ایرانی سیاستمدار در شبکه اجتماعی اینستاگرام. رسانه. دوره ۳۲. شماره ۴۵.
- تاجیک، فرناز؛ جلیل‌پور، جلیل (۱۳۹۸). اثربخشی تدریس با استفاده از شبکه اجتماعی اینستاگرام در تدریس مبحث مشکلات عضلانی- استخوانی. پژوهش در زیست‌شناسی. بهار ۱۳۹۸. دوره ۱. شماره ۱.
- حسن‌پور فاطمه؛ سخاوت، یونس؛ علیخانی، پریسا (۱۳۹۷). اثرات گرایش هنرمندان به اینستاگرام به مثابه یک گالری هنری. جامعه، فرهنگ و رسانه. سال هفتم. تابستان ۱۳۹۷، شماره ۲۷.
- رضایی مهدیه؛ شبیری، سیدمحمد (۱۳۹۴). رابطه استفاده از نرم‌افزارهای وایبر، لاین و اینستاگرام با سواد زیست محیطی دانشجویان. فناوری آموزش (فناوری و آموزش). تابستان ۱۳۹۴. دوره ۹. شماره ۴.
- رضایی، مهدیه؛ شبیری، محمد؛ سمرمدی، محمدرضا؛ لاریجانی، مریم (۱۳۹۵). تأثیر کاربرد شبکه اجتماعی اینستاگرام در ارتقای سواد محیط زیستی دانشجویان. علوم محیطی. پاییز ۱۳۹۵. دوره ۱۴. شماره ۳.
- سیگل، دانیل جی. و برایسون، تینا (۲۰۱۸). مغز‌پذیرا: پرورش شجاعت، کنجکاو و تاب‌آوری در فرزندان. ترجمه مهرناز شهرآرای. ۱۳۹۸. تهران: آسیم.
- قاسم‌زاده، سارا؛ منطقی، مرتضی و محمدی، مریم (۱۳۹۹). بررسی انگیزه‌های سوءاستفاده از کودکان توسط مادران بلاگر و سلامت روانی فرزندان آنان در فضای مجازی. فصلنامه پژوهش در سلامت روان- شناختی. تابستان ۱۳۹۹. دوره ۱۴. شماره ۲.
- منطقی، مرتضی (۱۳۷۷). راز گل سرخ. ج ۴. تهران: مرکز پژوهش‌های بنیادی وزارت ارشاد اسلامی.
- منطقی، مرتضی (۱۳۸۶). راهنمای والدین در استفاده‌ی فرزندان از فناوری‌های ارتباطی جدید: تلفن همراه. تهران: عابد.
- منطقی، مرتضی (۱۳۸۳). روان‌شناسی نسل سوم انقلاب (گزارش تحقیق). شورای عالی انقلاب فرهنگی. (منتشر نشده).
- منطقی، مرتضی (۱۳۹۰). کتاب کار جوان: عشق. تهران: جامعه‌شناسان.
- منطقی، مرتضی (۱۳۹۰). زن شرقی، مرد غربی: روان‌شناسی اختلافی دو جنس. تهران: بعثت.
- منطقی، مرتضی (۱۳۹۵). بررسی چگونگی کاربری دانش‌آموزان دبستانی از شبکه‌های اجتماعی تلفن همراه. ۱۳۹۵. تهران: انجمن اولیاء و مربیان.

منطقی، مرتضی (۱۳۹۹ الف). بررسی اثرات روانی کاربری کودکان پیش از دبستان از تبلت، پی‌اس‌فور، تلفن همراه، ماهواره و رایانه، ج ۲.

منطقی، مرتضی (۱۳۹۹ ب). بررسی اثرات اجتماعی کاربری کودکان پیش از دبستان از تبلت، پی‌اس‌فور، تلفن همراه، ماهواره و رایانه، ج ۱. تهران: بعثت.

منطقی، مرتضی (۱۴۰۰ الف). چند مصاحبه با کودکان پیش دبستانی درباره نقش الگوهای عروسی-کارتونی در تحولات روانی، فرهنگی، اجتماعی و عقیدتی آنان ج ۱. تهران: بعثت.

موسوی، سید کمال‌الدین، حیدرپورموند، سکینه (۱۳۹۰). معمای بیگانگی در اندیشه اجتماعی. تهران: شاهد.

نعامی، عبدالله؛ مشبکی، اصغر؛ آتیه‌کار، غلامرضا (۱۳۹۵). عوامل مؤثر در خرید لذت‌باور از طریق اینستاگرام. تحقیقات بازاریابی نوین. تابستان ۱۳۹۵. دوره ۶، شماره ۲.

هیوز، دانیل و بیلین، جان‌اتان (۲۰۱۲). فرزندپروری مغز-بنیان. ترجمه دکتر مهرناز شهرآرای. ۱۳۹۶. تهران: آسیم.

Åberg, Erica; Koivula, Aki; Kukkonen, Iida (March 2020). "A feminine burden of perfection? Appearance-related pressures on social networking sites". *Telematics and Informatics*. 46: 101319.

Acar, Selcuk; Neumayer, Michelle; Burnett, Cynthia (2021). Social Media Use and Creativity: Exploring the Influences on Ideational Behavior and Creative Activity. *Journal of Creative Behavior*, v55 n1 p39-52 Mar 2021

Adejoh, Samuel Ojima; Adisa, Waziri Babatunde; Onome, Osigbe; Anyimukwu, Chizoba; Olorunlana, Adetayo (2020). The Influence of Social Media on Illicit Drug Sale and Use among Undergraduates in Lagos, Nigeria. *Journal of Alcohol and Drug Education*, v64 n2 p20-40 Aug 2020

Ahmadi, Zahra (2021). Effects of Using Instagram on Iranian Intermediate Autonomous/Dependent EFL Learners' Learning of Pictorial Metaphors. *Journal of Practical Studies in Education*, v2 n5 p11-25 2021

Allahverdi, Fatima Zehra (2022). Relationship between Perceived Social Media Addiction and Social Media Applications Frequency Usage among University Students. *Psychology in the Schools*, v59 n6 p1075-1087 Jun 2022

Alsuwaida, Nouf (2022). Designing and Evaluating the Impact of Using a Blended Art Course and Web 2.0 Tools in Saudi Arabia. *Journal of Information Technology Education: Research*, v21 p25-52 2022

Appel, Helmut; Gerlach, Alexander; Crusius, Jan (June 2016). The interplay between facebook use, social comparison, envy, and depression. *Current opinion in psychology*. 9: 44-49.

Ardeni, Viola; Dallavalle, Sara; Serafin, Karolina (2021). Building Student Communities in Spite of the COVID-19 Pandemic. *Journal of Teaching and Learning with Technology*, v10 p88-102 Apr 2021

Arifin, Zainul; Febriani, Suci Ramadhanti; Anasruddin (2021). Using Bloom's Taxonomy in Arabic Learning Media to Elevate Students' Writing in COVID-19

Situation. Online Submission, Al-Ta'rib: Jurnal Ilmiah Program Studi Pendidikan Bahasa Arab IAIN Palangka Raya v9 n1 p1-12 Jun 2021

Audrey, N. S. (2004). Mobile phone and youth: A look at the U.S student market. The International Telecommunication Union (ITU).

<http://www.itu.int/futuremobile>.

Ávila, JuliAnna (2021). #MultimediaResponse: Instagram as a Reading Activity in a University English Class. *Journal of Adolescent & Adult Literacy*, v64 n5 p531-541 Mar-Apr 2021

Bakhshi, Saeideh; Shamma, David A.; Gilbert, Eric (2014). "Faces engage us". *Proceedings of the SIGCHI Conference on Human Factors in Computing Systems*. pp. 965–974.

Balta, Sabah; Emirtekin, Emrah; Kircaburun, Kagan; Griffiths, Mark D. (2020). "Neuroticism, Trait Fear of Missing Out, and Phubbing: The Mediating Role of State Fear of Missing Out and Problematic Instagram Use". *International Journal of Mental Health and Addiction*. 18 (3): 628–639.

Banks, Grace (April 10, 2017). "Pics Or It Didn't Happen: reclaiming Instagram's censored art". *The Guardian*. Retrieved May 31, 2017.

Bare, Christian (May 2020). "The Undisclosed Dangers of Parental Sharing on Social Media: A Content Analysis of Sharenting Images on Instagram". *Electronic Theses and Dissertations*.

Barry, Christopher T.; Rtter, Sharir; Anderson, Alexander C.; Schoessler, Mackenzie L.; Sidoti, Chloel. (2019). Let me take another selfie: Further Instagram post. *Psychology of popular media culture*. 8: 22–33.

BBC News (2017). "Instagram blocks some drugs advert tags after BBC probe". BBC. November 7, 2013. Retrieved May 31, 2017.

BBC News (2017). "Instagram 'worst for young mental health'". BBC. May 18, 2017. Retrieved May 19, 2017.

Berr Jonathan (2018). Despite 'No Nudity Rule,' Instagram Is Chock Full of Pornography. Sep 28, 2018,02:38pm EDT. Internet.

Berryman, Chloe; Ferguson, Christopher J.; Negy, Charles (2017-11-01). "Social Media Use and Mental Health among Young Adults". *Psychiatric Quarterly*. 89 (2): 307–314

Best, Linda M.; Shelley, Daniel J. (2018). Academic Dishonesty: Does Social Media Allow for Increased and More Sophisticated Levels of Student Cheating? *International Journal of Information and Communication Technology Education*, v14 n3 Article 1 p1-14 2018

Blank, Chris (2018). Harmful Effects of Cell Phones on Kids. itstillworks.com. Updated December 05, 2018

Bonnevie, Erika; Lloyd, Tiffany D.; Rosenberg, Sarah D.; Williams, Kara; Goldbarg, Jaclyn; Smyser, Joe (2021). "Layla's Got You": Developing a Tailored Contraception Chatbot for Black and Hispanic Young Women. *Health Education Journal*, v80 n4 p413-424 Jun 2021

Borrelli, Christopher (2021). "Chicago artists use boarded-up storefronts to make a creative statement and make a difference". *ChicagoTribune.com*. Retrieved December 28, 2021.

Boyle, Sarah C.; Labrie, Joseph, w.; Froidevaux, Nicolu M.; Witkovic, Yong D. (June 1, 2016). Different digital pathsto the keg? How expousuer to peers' Alcohol-

relatedsocial media content influences drinking among male and femail first- year college student. Addictive behaviors. 57: 21–29.

Brailovskaia, Julia; Margraf, Jurgen, (January 25, 2018). What does media use reveal about personality and mental health? An Exploratory investigation among German students. Plos one. 13 (1): e0191810.

Brazill-Murray, Colleen Marie (2018). Adolescent Perceptions of Addiction: A Mixed-Methods Exploration of Instagram Hashtags and Adolescent Interviews. ProQuest LLC, Ed.D. Dissertation, Pepperdine University

Breunig, Steven (2021). Language Workers and the Challenge of Digitalisation: Gaining Insight through the Social Media Skill Sharing of Professional Communication Practitioners within the US Military. AILA Review, v34 n1 p122-144 Sep 2021

Brunner, Melissa; Palmer, Stuart; Togher, Leanne; Hemsley, Bronwyn (2019). 'I Kind of Figured It Out': The Views and Experiences of People with Traumatic Brain Injury (TBI) in Using Social Media--Self-Determination for Participation and Inclusion Online. International Journal of Language & Communication Disorders, v54 n2 p221-233 Mar-Apr 2019

Budenz, Alexandra; Klassen, Ann; Purtle, Jonathan; Yom-Tov, Elad; Yudell, Michael; Massey, Philip (2022). "If I Was to Post Something, It Would Be Too Vulnerable:" University Students and Mental Health Disclosures on Instagram. Journal of American College Health, v70 n2 p615-624 2022

Buhr, Sarah (September 1, 2017). "Hackers claim to have personal info of millions of Instagram accounts, including celebs". TechCrunch. Oath Inc. Retrieved December 13, 2017.

Burgunder, Lee B. (2016). The Selfie-Made Man: A Case Study in Law, Ethics, and Instagram. Journal of Legal Studies Education, v33 n2 p181-233 Sum 2016

Burnell, Kaitlyn; George, Madeleine J.; Vollet, Justin W.; Ehrenreich, Samuel E.; Underwood, Marion K. (2019). "Passive social networking site use and well-being: The mediating roles of social comparison and the fear of missing out". Cyberpsychology: Journal of Psychosocial Research on Cyberspace. 13 (3).

Büttner, Christiane M.; Rudert, Selma C. (2021). "Why didn't you tag me?!: Social exclusion from Instagram posts hurts, especially those with a high need to belong". Computers in Human Behavior. 127: 107062.

Camacho-Miñano, Maria José; MacIsaac, Sarah; Rich, Emma (2019). Postfeminist Biopedagogies of Instagram: Young Women Learning about Bodies, Health and Fitness. Sport, Education and Society, v24 n6 p651-664 2019

Catron, Emerald (2018). 20 Ways Your Cell Phone Harms Your Health. bestlifeonline.com
March 8, 2018

Ceballos, Natalie A.; Howard, Krista; Dailey, Stephanie; Sharma, Shobhit; Grimes, Tom (November 2018). "Collegiate Binge Drinking and Social Media Use Among Hispanics and Non-Hispanics". Journal of Studies on Alcohol and Drugs. 79 (6): 868–875.

Chakim, Sulkhan (2022). The Youth and the Internet: The Construction of Doctrine, Islam in Practice, and Political Identity in Indonesia. Journal of Social Studies Education Research, v13 n1 p217-236 2022

Chalak, Azizeh (2021). Pragmatics of Self-Praise and Self-Presentation by Iranian EFL Learners on Instagram. *TESL-EJ*, v25 n1 May 2021

Chaney, Beth H.; Martin, Ryan J.; Hart, Hunter; Cobb, Jordan (2022). Instagram Posts Related to Alcohol Use on College Football Game Days after Implementation of an Alcohol Sales Policy. *American Journal of Health Education*, v53 n1 p56-62 2022

Cohen, Rachel; Newton- John, Toby; Slater, Amy (21017). The relationship between Facebool and Instagram appearance- focused activity and body image concerns in young woman. *Body image*. 23: 183–187.

Coskun, Hatice (2021). Media as a Learning-Teaching Tool in the Context of Media Literacy from Turkish Language Teacher Candidates' Perspective. *International Journal of Education and Literacy Studies*, v9 n4 p93-102 2021

Couture Bue, Amelia C. (July 2020). "The looking glass selfie: Instagram use frequency predicts visual attention to high-anxiety body regions in young women". *Computers in Human Behavior*. 108: 106329.

Davis, Summer; Yi, Joanne (2022). Double Tap, Double Trouble: Instagram, Teachers, and Profit. *E-Learning and Digital Media*, v19 n3 p320-339 May 2022

Demuyakor, John (2021). COVID-19 Pandemic and Higher Education: Leveraging on Digital Technologies and Mobile Applications for Online Learning in Ghana. *Shanlax International Journal of Education*, v9 n3 p26-38 Jun 2021

Diao, Mingming; Hedberg, John G. (2020). Mobile and Emerging Learning Technologies: Are We Ready? *Educational Media International*, v57 n3 p233-252 2020

Dincer, A. (2020). Understanding the Characteristics of English Language Learners' Out-of-Class Language Learning through Digital Practices. *IAFOR Journal of Education*, v8 n2 p47-65 2020

Drake Baer (2014). The Psychology Behind Why Instagram Is So Addictive. Nov 18, 2014, 22:53 IST

Er, Sühendan; Yilmaztürk, Nergis Hazal; Özgül, Tuba; Çok, Figen (2022). Parents' Shares on Instagram in the Early Days of the COVID-19 Pandemic. *Turkish Journal of Education*, v11 n1 p1-15 2022

Erarslan, A. (2019). Instagram as an Education Platform for EFL Learners. *Turkish Online Journal of Educational Technology - TOJET*, v18 n3 p54-69 Jul 2019

Ericksen, Kirsten S.; Eason, Angel L.; Thomas, Kathleen S.; Jenkins, Vanessa C.; Simmons, Shana D. (2021). COVID-19 Response: An Interdisciplinary Online Community Building Event to Promote Holistic Student Success. *Learning Communities Research and Practice*, v9 n1 Article 9 2021

Fabbri, T. (24 November 2019). Why is Instagram deleting the accounts of hundreds of porn stars? *BBC Trending*

Faelens, Lien; Hoorelbeke, Kristof; Cambier, Ruben; van Put, Jill; Van de Putte, Eowyn; De Raedt, Rudi; Koster, Ernst H. W. (August 1, 2021). "The relationship between Instagram use and indicators of mental health: A systematic review". *Computers in Human Behavior Reports*. 4: 100121.

Fardouly, Jasmine; Magson, Natasha R.; Rapee, Ronald M.; Johnco, Carly J.; Oar, Ella L. (July 2020). "The use of social media by Australian preadolescents and its links with mental health". *Journal of Clinical Psychology*. 76 (7): 1304–1326.

Fardouly, Jasmine; Magson, Natasha R.; Johnco, Carly J.; Oar, Ella L.; Rapee, Ronald M (2018-06-05). "Parental Control of the Time Preadolescents Spend on Social Media: Links with Preadolescents' Social Media Appearance Comparisons and Mental Health". *Journal of Youth and Adolescence*. 47 (7): 1456–1468

Fardouly, Jasmine; Willburger, Brydie K; Vartanian, Lenny R (April 2018). "Instagram use and young women's body image concerns and self-objectification: Testing mediational pathways". *New Media & Society*. 20 (4): 1380–1395.

Feijoo, Beatriz; Bugueño, Simón; Sádaba, Charo; García-González, Aurora (2021). Parents' and Children's Perception on Social Media Advertising. *Comunicar: Media Education Research Journal*, v29 n67 p93-103 2021

Feltman, Chandra E.; Szymanski, Dawn M. (March 2018). "Instagram Use and Self-Objectification: The Roles of Internalization, Comparison, Appearance Commentary, and Feminism". *Sex Roles*. 78 (5–6): 311–324.

Fidan, Mustafa; Debbag, Murat; Fidan, Basak (2021). Adolescents Like Instagram! From Secret Dangers to an Educational Model by Its Use Motives and Features: An Analysis of Their Mind Maps. *Journal of Educational Technology Systems*, v49 n4 p501-531 Jun 2021

Filoteo, Montana; Singerhouse, Emily; Crespo-Carrión, Teodoro; Martin, Lauren (2021). Virtual Engagement of Youth in the Time of COVID-19 and Social Uprisings: Youth Voice, Sex Trading, and the Future of Engaged Research. *Journal of Higher Education Outreach and Engagement*, v25 n3 p15-33 2021

Fioravanti, Giulia; Probst, Alfonso; Casale, Silva (February 1, 2020). Taking a short break from Instagram: The effects on subjective well-being. *Cyberpsychology, Behavior and social networking*. 23 (2): 107–112.

Fluegel, Sabrina; King, Kendall (2022). #Workfromhome: How Multi-Level Marketers Enact and Subvert Federal Language Policy for Profit. *Language Policy*, v21 n1 p121-154 Mar 2022

Foroughi, Behzad; Griffiths, Mark D.; Iranmanesh, Mohammad; Salamzadeh, Yashar (2021). "Associations Between Instagram Addiction, Academic Performance, Social Anxiety, Depression, and Life Satisfaction Among University Students". *International Journal of Mental Health and Addiction*. 20 (4): 2221–2242.

Frison, Eline; Eggermont, Steven (October 2017). "Browsing, Posting, and Liking on Instagram: The Reciprocal Relationships Between Different Types of Instagram Use and Adolescents' Depressed Mood". *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*. 20 (10): 603–609

Frison, Eline; Eggermont, Steven (October 2017).

Fuller, Gillian (December 7, 2016). "Free the Nipple: You Need to See This Badass Instagram Account". *Allure*. Retrieved May 31, 2017.

Georgia Wells, Jeff Horwitz, Deepa Seetharaman(2021). Facebook documents show how toxic Instagram is for teens. *Wall Street Journal*. Published Tue, Sep 14 2021

Gezgin, Deniz Mertkan; Mihci, Can (2020). Smartphone Addiction in Undergraduate Athletes: Reasons and Effects of Using Instagram Intensively. *International Journal of Technology in Education and Science*, v4 n3 p188-202 Sum 2020

Gilmour, John; Machin, Tanya; Brownlow, Charlotte; Jeffries, Carla (July 2020). "Facebook-based social support and health: A systematic review". *Psychology of Popular Media*. 9 (3): 328–346.

Greenfield, D. N. (1999). *Virtual addiction*. Oakland: New Harbinger.

Grosbeck, Gabriela; Bran, Ramona (2016). Script towards Research 2.0: The Influence of Digital and Online Tools in Academic Research. *World Journal on Educational Technology: Current Issues*, v8 n2 p132-138 2016

Gunduz, Semseddin (2007). Health Problems with the Use of Information Technologies. Online Submission, Paper presented at the International Educational Technology (IETC) Conference (7th, Nicosia, Turkish Republic of Northern Cyprus, May 3-5, 2007)

Hamm, Michele P; Newton, Amanda S; Chisholm, Annabritt; Shulhan, Jocelyn; Milne, Andrea; Sundar, Purnima; Ennis, Heather; Scott, Shannon D; Hartling, Lisa (2015). "Prevalence and Effect of Cyberbullying and Children and Young People". *JAMA Pediatrics*. 169 (8): 770–7.

Hardell, Lennart (2018). Effects of Mobile Phones on Children's and Adolescents' Health: A Commentary. *Child Development*, v89 n1 p137-140 Jan-Feb 2018

Harper, Rebecca G. (2021). *Write Now & Write On, Grades 6-12: 37 Strategies for Authentic Daily Writing in Every Content Area*. Corwin Literacy. Corwin

Henderson, Alesha; Miller, Carrie A.; Sutton, Arnethea L.; Guidry, Jeanine P. D. (2021). #TripleNegativeBreastCancer on Instagram. *Health Education & Behavior*, v48 n5 p567-574 Oct 2021

Hinde, Natasha (January 23, 2015). "Did Instagram Ban This Account Because of a Photo Showing Women's Pubic Hair?". *HuffPost*. AOL. Retrieved May 31, 2017.

Housiaux, Andrew (2020). Existentialism and Instagram. *Phi Delta Kappan*, v101 n4 p48-51 Dec 2019-Jan 2020

Instagram. From Wikipedia, the free encyclopedia

Ittefaq, Muhammad; Abwao, Mauryne; Ahmad Kamboh, Shafiq (2021). COVID-19 Vaccine Selfie: Why Does It Matter? *American Journal of Health Education*, v52 n6 p360-363 2021

Jarvis Tom (September 16, 2021). Harmful effects of Instagram shocking but not a surprise. *The drum network*

Jean-Francois, Sara (2021). From #BLM to the Emergence of @Blackat. *New England Journal of Higher Education*, Jul 2021

Johnson, Andrea C.; Mays, Darren (2021). Testing the Effects of Hookah Tobacco Social Media Risk Communication Messages among Young Adults. *Health Education & Behavior*, v48 n5 p627-636 Oct 2021

Joinson, A. N. (2003). *Understanding the psychology of internet behavior, virtual worlds, real lives*. London: Palgrave Macmillan.

Kang, Cecilia (September 30, 2021). "Facebook Grilled by Senators over Its Effect on Children". *The New York Times*. Archived from the original on December 28, 2021.

Kaya Yurieff (December 18, 2019). "Instagram influencers can no longer promote vaping and guns". CNN. Retrieved December 19, 2019.

Kevin, L. & Skye, B. (2015). How smartphone light affects your brain and body. Business insider.

Khodarahimi, Siamak; Fathi, Rayhan (April 3, 2017). "The Role of Online Social Networking on Emotional Functioning in a Sample of Iranian Adolescents and Young Adults". Journal of Technology in Human Services. 35 (2): 120–134.

Laughlin, Z. (2001). Mobile Phone Users: A Small-Scale Observational Study. Online Publications Sociology of the Mobile Phone. Soziologisches Institut der Universität Zürich.

Lawson, Cara; Doerfert, David L.; Filson, Caryn (2021). State FFA Association Use of Instagram to Promote Membership Diversity. Journal of Agricultural Education, v62 n2 p97-118 2021

Lee, Jihyeon; Azzarito, Laura (2021). Creating Thirdspace Physical Culture "for," "with," and "about" Recent Immigrant Girls: Instagram as a Space of Marginalization and Resistance. Journal of Teaching in Physical Education, v40 n4 p518-528 Oct 2021

Lee, Minsum (January 2021). "Social media photo activity, internalization, appearance comparison, and body satisfaction: The moderating role of photo-editing behavior". Computers in Human Behavior. 114: 106579.

Mackenzie, Erin; Berger, Nathan; Holmes, Kathryn; Walker, Michelle (2021). Online Educational Research with Middle Adolescent Populations: Ethical Considerations and Recommendations. Research Ethics, v17 n2 p217-227 Apr 2021

Mackson, Samantha B; Brochu, Paula M; Schneider, Barry A (October 2019). "Instagram: Friend or foe? The application's association with psychological well-being". New Media & Society. 21 (10): 2160–2182.

MacMillan Amanda (2017). Why Instagram Is the Worst Social Media for Mental Health. May 25, 2017 11:54 AM EDT

Martzos, Theodoros G.; Dinopoulou, Pelagia; Okalidou, Areti (2021). Use of Social Networking Sites among Greek Deaf People: Communication Accessibility or Preferences? Sign Language Studies, v21 n2 p181-207 Win 2021

Matthews, Miranda (2021). Expanding from the Small Screen -- Arts Practice for Affective Digital Presence. International Journal of Art & Design Education, v40 n3 p492-507 Aug 2021

McCrory, Alanna; Best, Paul; Maddock, Alan (2022). 'It's Just One Big Vicious Circle': Young People's Experiences of Highly Visual Social Media and Their Mental Health. Health Education Research, v37 n3 p167-184 Jun 2022

Melotti, sara (2018). Does instagram cause depression? On fakeness, ego and the distortion of reality. Internet. January 24, 2018

Messner, Marcus; Medina-Messner, Vivian; Guidry, Jeanine (2016). Global Health and Social Media: Using Instagram and Twitter in an Open Online Class for Global Service-Learning Projects. Communication Teacher, v30 n4 p185-189 2016

Milmo, Dan (September 27, 2021). "Facebook pauses work on Instagram Kids after teen mental health concerns". The Guardian. Retrieved September 28, 2021.

Mitchell, Alanah; Benyon, Rob (2018). Teaching Tip: Adding Intercultural Communication to an IS Curriculum. *Journal of Information Systems Education*, v29 n1 p1-9 Win 2018

Molly Callahan (2021). Why does Instagram have a negative effect on teenagers' mental health? September 21, 2021

Mun, Il Bong; Kim, Hun (2021). Influence of fakse self- presentation on mental health and deleting behavior on Instagram: The mediating role of perceived popularity. *Frontiers in psychology*. 12: 660484.

Nagel, Tyler W. S.; Remillard, Chaseten; Aucoin, Robert; Takenishi, Akari (2018). Findings on Student Use of Social Media at the Collegiate, Undergraduate, and Graduate Levels: Implications for Post-Secondary Educators. *Journal of University Teaching and Learning Practice*, v15 n1 Article 8 2018

Nancy Jo Sales (2013). Friends Without Benefits. September 26, 2013

National survey on drug use and health (2015). (NSDUH-2015-DS0001). Treatment episode data set: Discharges (TEDS-D) | SAMHDA

Nguyen, Terry (August 12, 2020). "PowerPoint activism is taking over your friends' Instagram accounts". *Vox*. Retrieved December 28, 2021.

Odom, Summer F.; Dunn, Allison L.; Owen, Julie E. (2019). Using Social Media in the Classroom to Engage Learners in Developing as Leaders: The Personal Leadership Experiment. *Journal of Leadership Education*, v18 n3 p176-184 Jul 2019

Ofori, Sylvia H.; Choongo, Janet; Kekop, Mario; Shah, Gulzar H.; Rochani, Haresh; Telfair, Joseph (2021). Social Media Usage and Transitioning into Online Classes during COVID-19 -- A Survey of Undergraduate Students in Georgia, United States. *International Journal of Education and Development using Information and Communication Technology*, v17 n4 p67-80 2021

Ohannessian, Christine McCauley; Vannucci, Anna (2021). Social Media Use and Externalizing Behaviors during Early Adolescence. *Youth & Society*, v53 n6 p871-893 Sep 2021

O'Keeffe, G. S; Clarke-Pearson, K (2011). "The Impact of Social Media on Children, Adolescents, and Families". *Pediatrics*. 127 (4): 800–4

Oliveira, David Manuel Duarte; Pedro, Luís; Santos, Carlos (2021). The Use of Mobile Applications in Higher Education Classes: A Comparative Pilot Study of the Students' Perceptions and Real Usage. *Smart Learning Environments*, v8 Article 14 2021

Özcan, Kemal; Yeter, Selin Cansu (2022). The Relationship between Young Adults' Interpersonal Competences and Purposes for Using Social Media. *International Journal of Curriculum and Instruction*, v14 n1 p597-624 2022

Özcan, Metin; Kirkgöz, Yasemin (2021). Turkish EFL Teachers' Perspectives on Web 2.0 Applications: Benefits and Potential Challenges. *Shanlax International Journal of Education*, v9 spec iss 2 p132-138 Sep 2021

Ozturk, Nurhan; Bozkurt Altan, Esra; Yenilmez Turkoglu, Ayse (2021). Discussing Socio-Scientific Issues on Twitter: The Quality of Pre-Service Science Teachers' Arguments. *Journal of Education in Science, Environment and Health*, v7 n1 p72-85 2021

Paige, Samantha R.; Stellefson, Michael; Chaney, Beth H.; Chaney, Don J.; Alber, Julia M.; Chappell, Chelsea; Barry, Adam E. (2017). Examining the Relationship

between Online Social Capital and Ehealth Literacy: Implications for Instagram Use for Chronic Disease Prevention among College Students. *American Journal of Health Education*, v48 n4 p264-277 2017

Papaioannou, Tao (2021). Media, Obesity Discourse, and Participatory Politics: Exploring Digital Engagement among University Students. *Journal of Media Literacy Education*, v13 n3 p19-34 2021

Patel, Nilay (December 18, 2012). "No, Instagram can't sell your photos: what the new terms of service really mean". *The Verge*. Retrieved April 24, 2017.

Perifanou, Maria; Tzafilkou, Katerina; Economides, Anastasios A. (2021). The Role of Instagram, Facebook, and YouTube Frequency of Use in University Students' Digital Skills Components. *Education Sciences*, v11 Article 766 2021

Perloff, Richard M (2014). "Social Media Effects on Young Women's Body Image Concerns: Theoretical Perspectives and an Agenda for Research". *Sex Roles*. 71 (11–12): 363–77

Pouwels, J. Loes; Valkenburg, Patti M.; Beyens, Ine; van Driel, Irene I.; Keijsers, Loes (2021). Social Media Use and Friendship Closeness in Adolescents' Daily Lives: An Experience Sampling Study. *Developmental Psychology*, v57 n2 p309-323 Feb 2021

Ramazanoglu, Mehmet; Toytok, Esef Hakan (2021). An Investigation of Pre-Service Teachers' Motives for Using Instagram. *International Journal of Curriculum and Instruction*, v13 n1 p437-449 2021

Sahin, Münir (2021). Opinions of University Students on Effects of Distance Learning in Turkey during the COVID-19 Pandemic. *African Educational Research Journal*, v9 n2 p526-543 May 2021

Sakr, Mona (2020). 'It Just Opened My Eyes a Bit More': Student Engagement with Instagram to Develop Understanding of Complex Concepts. *Teaching in Higher Education*, v25 n7 p858-871 2020

Salehudin, Mohammad; Nasir, Muhammad; Hamzah, Syeh Hawib; Toba, Rostanti; Hayati, Noor; Safiah, Intan (2021). The Users' Experiences in Processing Visual Media for Creative and Online Learning Using Instagram. *European Journal of Educational Research*, v10 n4 p1669-1682 2021

Sánchez Loza, Dinorah (2021). Dear "Good" Schools: White Supremacy and Political Education in Predominantly White and Affluent Suburban Schools. *Theory into Practice*, v60 n4 p380-391 2021

Sanz-Blas, Silvia; Buzova, Daniel A.; Miquel- Romero, Maria Jose (September 9, 2019). From Instagram overuse to Instagram and emotional fatigue: The mediation of addiction. *Spanish Journal of marketing- ESIC*. 23 (2): 143–161.

Sari, Fatimah Mulya; Wahyudin, Achmad Yudi (2019). Undergraduate Students' Perceptions Toward Blended Learning through Instagram in English for Business Class. *International Journal of Language Education*, v3 n1 p64-73 2019

Schroeder, Stephanie; Curcio, Rachelle (2022). Critiquing, Curating, and Adapting: Cultivating 21st-Century Critical Curriculum Literacy with Teacher Candidates. *Journal of Teacher Education*, v73 n2 p129-144 Mar-Apr 2022

Serpagli, Lauren Paola; Mensah, Felicia Moore (2021). Keeping up with the Digital Natives: Using Social Media in an All-Girls Science Classroom. *School Science and Mathematics*, v121 n5 p288-298 May 2021

- Shapiro, Lauren A. Spies; Margolin, Gayla (March 2014). "Growing Up Wired: Social Networking Sites and Adolescent Psychosocial Development". *Clinical Child and Family Psychology Review*. 17 (1): 1–18.
- Silvert, Colby J.; Warner, Laura A.; Loizzo, Jamie; Shellhouse, Jarred (2021). Social Media Split Testing and Message Framing: Emerging Capacities to Encourage Residential Water Conservation. *Applied Environmental Education and Communication*, v20 n4 p334-346 2021
- Tayo, Subair S.; Adebola, Solomon Temitope; Yahya, Deborah Oreoluwa (2019). Social Media: Usage and Influence on Undergraduate Studies in Nigerian Universities. *International Journal of Education and Development using Information and Communication Technology*, v15 n3 p53-62 2019
- The Guardian (2021). Facebook has kept internal research secret for two years that suggests its Instagram app. Tue 14 Sep 2021 19.40 BST
- Thomas Fabbri (2019). Why is Instagram deleting the accounts of hundreds of porn stars? BBC Trending. 24 November 2019
- Tutgun-Ünal, Aylin (2020). Social Media Addiction of New Media and Journalism Students. *Turkish Online Journal of Educational Technology - TOJET*, v19 n2 p1-12 Apr 2020
- Tutgun Ünal, Aylin; Tarhan, Nevzat; Muradi, Patrizia; Kurt, Ayse Sena (2021). The Adaptation of the Instagram Addiction Scale (TIAS) into Turkish: Validity and Reliability Studies. *Turkish Online Journal of Educational Technology - TOJET*, v20 n4 p76-89 Oct 2021
- Ubaedillah; Pratiwi, Damar Isti; Huda, S. Thoriquil; Kurniawan, Dwi Agung (2021). An Exploratory Study of English Teachers: The Use of Social Media for Teaching English on Distance Learning. *Indonesian Journal of English Language Teaching and Applied Linguistics*, v5 n2 p361-372 2021
- Valdivia, Andrea (2021). Digital Production on Instagram: Vernacular Literacies and Challenges to Schools. *Theory into Practice*, v60 n2 p172-182 2021
- Vivek, Hans. (2019) The Effect of Social Media on Teenagers.
- Walton, A. G. (2017, June 30). 6 Ways Social Media Affects Our Mental Health. Retrieved September 23, 2017, from Forbes website: <https://www.forbes.com/sites/alicegwalton/2017/06/30/a-run-down-of-social-medias-effects-on-our-mental-health/#75da74542e5a>
- Weinstein, Emily (2018). "The social media see-saw: Positive and negative influences on adolescents' affective well being". *New Media & Society*. 20 (10): 3597–3623
- Wells, Georgia; Horwitz, Jeff; Seetharaman, Deepa (September 14, 2021). "Facebook Knows Instagram Is Toxic for Teen Girls, Company Documents Show". *The Wall Street Journal*.
- Wilksch, Simon M.; O'Shea, Anne; Ho, Pheobe; Byrne, Sue; Wade, Tracey D. (January 2020). "The relationship between social media use and disordered eating in young adolescents". *International Journal of Eating Disorders*. 53 (1): 96–106.
- Yang, Chia-chen; Lee, Yen (2020). Interactants and Activities on Facebook, Instagram, and Twitter: Associations between Social Media Use and Social Adjustment to College. *Applied Developmental Science*, v24 n1 p62-78 2020
- Ye, Sofie; Hartmann, Rafael W.; Söderström, Marcus; Amin, Mohammad A.; Skillinghaug, Bobo; Schembri, Luke S.; Odell, Luke R. (2020). Turning

Information Dissipation into Dissemination: Instagram as a Communication Enhancing Tool during the COVID-19 Pandemic and Beyond. *Journal of Chemical Education*, v97 n9 p3217-3222 Sep 2020

Yesilyurt, Ferahim; Solpuk Turhan, Nihan (2020). Prediction of the Time Spent on Instagram by Social Media Addiction and Life Satisfaction. *Cypriot Journal of Educational Sciences*, v15 n2 p208-219 2020

Zagorski, Nick (2017). "Using Many Social Media Platforms Linked with Depression, Anxiety Risk". *Psychiatric News*. 52 (2): 1