

۱

# خطر در جیب نوجوانان

## نمونه‌هایی از آسیب‌های شبکه اجتماعی متا



مهدی حمزه‌لو

معلم و پژوهشگر تربیت رسانه‌ای

به حال این جمله‌ها یا جمله‌های مشابهی را از زبان نوجوانان اطرافتان شنیده‌اید! اگر خیلی نگران نمی‌شوید، باید بگویم که همه این‌ها زنگ خطر هستند! این جمله‌ها به این معنا هستند که نوجوان به شدت درگیر اینستاگرام شده است و آرام آرام به سمت وسواس فکری حرکت می‌کند. در واقع یکی از اصلی‌ترین پیامدهای منفی استفاده از شبکه‌های اجتماعی متا، به خصوص اینستاگرام، افزایش مشکلات روانی در میان نوجوانان است. سازوکارهای این رسانه به گونه‌ای طراحی شده‌اند تا محتوایی را نمایش دهند که بیشترین درگیری را در مخاطب ایجاد می‌کند. درگیری زیاد با سازوکارهای اینستاگرام نیز می‌تواند مشکلاتی نظیر «کاهش اعتماد به نفس»، افزایش اضطراب و افسردگی را برای نوجوانان ایجاد کند. مثلاً ساختار پسند (لایک) در اینستاگرام نوجوان را وارد رقابتی برای جذب پسند می‌کند و شکست یا درگیری بیش از حد او با این موضوع می‌تواند به سمت وسواس فکری سوقش دهد. نکته مهم این است که میزان و عمق این مشکلات روانی در دختران بیشتر از پسران است و حتماً مراقبت بیشتری را طلب می‌کند.

### آزار و اذیت اینترنتی

یکی دیگر از پیامدهای نگران‌کننده فعالیت نوجوانان در شبکه‌های اجتماعی متا، ارباب رایانه‌ای (سایبربولینگ) است. چیزی که درباره موضوع متا اوضاع را پیچیده‌تر می‌کند، ساختار آن است. متا و به طور خاص اینستاگرام، برای در معرض توجه بودن طراحی شده‌اند. مخاطبان نیز در این مسیر حرکت می‌کنند و جزئیات زندگی خود را در این فضا به اشتراک می‌گذارند و این اتفاق آغازی است برای آزارهای

از انقلاب صنعتی به بعد، دیجیتال شبکه‌ها و رسانه‌ها به عضو جدانشدنی از سبد مصرف نوجوانان تبدیل شده‌اند. این اتفاق در کنار خلق فرصت‌های گوناگون برای نوجوانان، مانند افزایش دانش و بهبود خلاقیت، آن‌ها را وارد مسیری پرچالش و پرابهام نیز کرده است؛ مسیری که آسیب‌های بسیاری برایشان دارد و در صورتی که مشکلات آن مدیریت نشوند، می‌تواند بسیار خطرناک باشد. یکی از پر مصرف‌ترین رسانه‌های اجتماعی در میان نوجوانان، رسانه‌های اجتماعی شبکه‌های متا و به خصوص اینستاگرام هستند. اینستاگرام به عنوان یکی از محبوب‌ترین شبکه‌های اجتماعی در میان نوجوانان، فضایی برای اشتراک‌گذاری عکس، ویدئو، استوری و ارتباط با دیگران فراهم کرده است. با وجود جذابیت‌های ظاهری، این بستری با ویژگی‌هایی چون فیلترهای تصویری، الگوریتم‌های تقویت‌کننده پسند (لایک) و نمایش سبک زندگی‌های اغراق شده، می‌تواند بر مغزو به خصوص تصویر ذهنی نوجوانان از خودشان و دیگران اثرات نامطلوبی داشته باشد.

### مشکلات روانی

«چند نفر پست من را لایک کردند؟ چرا فلانی لایک نکرد؟ چرا او کامنت مرا جواب نداد؟ چرا استوری مرا ننمود؟ منظور او از آن استوری چه بود؟» حتماً تا

مسیر رشد و شکل‌گیری شخصیت نوجوان را با چالش‌های جدی روبه‌رو کند. شاید نکته مهم این است که این موضوع تنها برای ما و فرهنگمان چالش‌آفرین نیست، به‌مرور به دغدغه‌ای جهانی تبدیل شده است. نمونه‌های زیر جهانی بودن این دغدغه را به خوبی نشان می‌دهند:

### طرح شکایت جدید علیه متا به دلیل آسیب‌های روانی ناظران محتوا در کشور غنا

ابتلای ناظران به افسردگی و اضطراب ناشی از مواجهه با محتوای مضر

دوشنبه ۸ ژوئیه ۲۰۲۴

### شکایت چند ایالت آمریکا از «متا»: اینستاگرام آگاهانه به کودکان آسیب زده است

چندین ایالت آمریکا شکایتی را علیه متا تنظیم کردند که نشان می‌دهد این شرکت از کاربران زیر سن قانونی اینستاگرام آگاه بوده و نه تنها برای کاهش آسیب به آن‌ها اقدام نکرده است، بلکه حریم خصوصی این کاربران را نیز زیر پا می‌گذارد.

### جمع‌بندی

متا یا هر رسانه اجتماعی دیگری، حتماً می‌تواند به زندگی انسان کمک کند و آن را راحت‌تر از قبل سامان دهد. اما نکته مهم این است که این سهولت بدون هزینه به دست نمی‌آید و گاهی هزینه‌هایی بر زندگی نوجوانان تحمیل می‌کند که هرگز به آورده‌هایی که از آن رسانه داشته‌اند نمی‌صرفد. در این میان، وظیفه بزرگی بر عهدهٔ معلمان و مربیان است که بتوانند دانش‌آموزان خود را در این باره آگاه کنند. آگاهی دانش‌آموزان در کنار توانمندسازی خانواده‌ها می‌تواند نوجوانان را بیش از پیش در برابر خطرهای این رسانه‌های اجتماعی مصون نگه دارد.

### پی‌نوشت‌ها

#### 1 Cyberbullying

در مجله رشد فناوری آموزشی، شماره بی‌دربی ۱۳۸، اسفندماه ۱۴۰۲، مقاله مردم‌آزارهای مجازی، مفهوم آزارگری توضیح داده شده است.

#### 2 Scroll

#### 3 Explore

#### 4 story



اینترنتی. هنگامی که در فضای نافراموش متا، مخاطبان به راحتی از خود و اطرافیان خود می‌گویند، راه را برای اخاذی و آزارهایی که در متا رخ می‌دهد باز می‌کنند. آمار نیز همین موضوع را تأیید می‌کند. چیزی حدود ۶۰ درصد از مخاطبان نوجوان متا تا به حال در این فضا مورد آزار اینترنتی قرار گرفته‌اند. برخی از مهم‌ترین آثار آزارگری مجازی بر نوجوانان شامل افزایش شدید اضطراب، افسردگی و احساس تنهایی، افت عملکرد تحصیلی و در موارد شدیدتر بروز افکار یا رفتارهای خودآسیب‌رسان یا خودکشی است. بیشترین میزان آزار و اذیت اینترنتی در بخش پیام مستقیم اینستاگرام رخ می‌دهد که به‌طور طبیعی به توجه و مراقبت بیشتری نیاز دارد.

البته حفظ چارچوب‌های حریم خصوصی توسط نوجوانان و هشدار به آنان در این باره و بررسی مصداقی چند آزارگری مجازی می‌تواند نوجوانان را از اهمیت این موضوع باخبر کند و تا حد قابل قبولی از آزارگری کم کند.

### تغییر سبک زندگی

اینستاگرام بر مبنای ساخت شبکه‌های انسانی با محوریت اشتراک‌گذاری لحظه‌های کاربران توسعه یافته است. شاید این سازوکار در نگاه اول بی‌مشکل جلوه کند، اما ماجرا در اینجا به اتمام نمی‌رسد. کاربران با اشتراک‌گذاری لحظه به لحظه زندگی خود در اینستاگرام، این رسانه اجتماعی را به آوردگاهی برای مقایسه تبدیل می‌کنند. کاربران در این رسانه به شکل مداوم خود را با دیگر کاربران مقایسه می‌کنند و به این دلیل که از زمینه‌های زندگی دیگران بی‌خبرند یا دیگر کاربران با فنون بازنمایی، زندگی خود را از آن چه هست بهتر نمایان می‌کنند، نسبت به زندگی خود بدبین می‌شوند و احساس نارضایتی آن‌ها افزایش می‌یابد. میزان نارضایتی از زندگی، به خصوص نارضایتی‌های مربوط به شکل بدن یا ظاهر، به شکل قابل توجهی در میان کاربران اینستاگرام بیشتر از افرادی است که از این رسانه استفاده نمی‌کنند.

نکته مهم دیگری که می‌تواند سبک زندگی کاربران متا را بیشتر از بقیه موارد تغییر دهد، وجود الگوهایی است که برای کاربران به شکل زیادی اعتیادآورند. الگوهایی مانند ارسال اعلان (نوتیفیکیشن) و پسند کردن، وجود حرکت بی‌نهایت در صفحه<sup>۱</sup>، چینش صفحه جست‌وجوی<sup>۲</sup> کاربران مطابق با جست‌وجوهای قبلی آنان و امکان اشتراک‌گذاری تاریخچه<sup>۳</sup>، مخاطبان را به مقدار زیادی وابسته خود و به اصطلاح دچار اعتیاد می‌کند. این اعتیاد اثرات زیادی را بر مخاطب می‌گذارد؛ آثاری که به کلی زندگی فرد را متأثر می‌کنند. کاهش خواب شبانه، کاهش فعالیت بدنی و از بین رفتن ارتباط‌های حقیقی میان افراد از مهم‌ترین تأثیراتی است که در اثر استفاده مداوم و مکرر از متا برای فرد به وجود می‌آیند.

### مواجهه با محتوای نامناسب

موضوع دیگری که در فضای متا می‌تواند برای نوجوانان مضر باشد، وجود محتوای مخرب برای نوجوانان است؛ محتوای جنسی و پرخشونت که می‌تواند