



روابط مجازی در شبکه‌های اجتماعی به تدریج روابط رودرروی افراد را کم‌رنگ کرده و این امر به انزوای اجتماعی و در نهایت عدم جامعه‌پذیری صحیح در روند اجتماعی‌شدن افراد منجر خواهد شد.

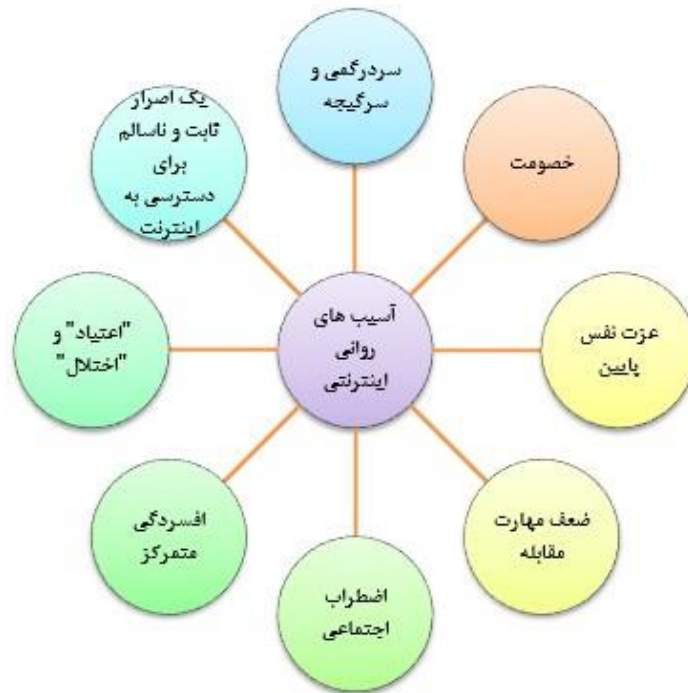
اریک سیگمن در مقاله‌ای با نام "اتصال به اینترنت، اثرات بیولوژیک شبکه‌های اجتماعی" نشان می‌دهد شبکه‌های اجتماعی اینترنتی بر خلاف تصورات موجود، در انزوای اجتماعی افراد نقشی اساسی ایفا کرده‌اند.

عدم وجود ارتباط رودررو منجر به تغییر عملکرد ژن‌ها، واکنش‌های ایمنی بدن، سطح هورمون‌ها، عملکرد شریان‌ها و ذهن افراد شده که این مسئله می‌تواند میزان خطر مشکلات جسمی نظیر سرطان، سکته، بیماری قلبی و جنون را افزایش دهد.

این امر زمانی نمایان‌تر می‌شود که بررسی‌ها بر روی آزمایش‌های دی ان ای افراد نشان می‌دهد که شکل ژن‌ها در افرادی که ارتباط رودررو با دیگران داشتند در مقایسه با افرادی که از شبکه‌های اجتماعی مجازی استفاده می‌کنند کاملاً متفاوت می‌باشد.

اختلال در ارتباط‌های اجتماعی و عاطفی کاربران و جایگزینی دوستان مجازی به جای دوستان واقعی فرد از معایب استفاده از شبکه‌های مجازی است که به طور ناخودآگاه بر فرد اثر می‌گذارد و نتیجه استفاده مداوم از این شبکه‌ها می‌باشد.

اعتیاد به استفاده از شبکه‌های مجازی شباهتی هم از حیث محتوا با سایر موارد اعتیادآور دارد، برای مثال فردی که در طول ساعات شبانه روز به طور مداوم از شبکه‌های اجتماعی استفاده می‌کند از بسیاری فعالیت‌های زندگی روزمره چون کار، مطالعه، خواب و... باز می‌ماند.



صور عامه مردم از شبکه‌های اجتماعی اینترنتی آن است که این‌گونه شبکه‌ها به برقراری ارتباطات تازه میان مردم کمک می‌کنند اما جالب است بدانیم که این شبکه‌ها قدرت بر هم زدن روابط و از هم پاشیدن زندگی فرد را نیز دارند؛ هر پیام زننده، عکس یا اطلاعات شخصی که در شبکه‌های اجتماعی توسط افراد استفاده می‌شود می‌تواند بعدها علیه خود فرد به کار برده شود، چنانکه در بررسی بسیاری از موارد طلاق در کشورهای غربی این امر مشهود و ثابت شده است.

در تایید نکته فوق دکتر مارلین ماهو نویسنده کتاب خیانت در اینترنت معتقد است: "خیانت در دنیای مجازی وقتی رخ می‌دهد که فردی با وجود داشتن همسر، از اینترنت یا رایانه به عنوان وسیله‌ای برای زیر پا گذاشتن پیمان‌ها به ویژه تعهدات جنسی استفاده کند".

ایجاد اختلال در بازده شغلی فرد از دیگر کژکارکردهای شبکه‌های اجتماعی مجازی است، چت‌کردن و چک‌کردن صفحه شخصی در شبکه‌های اجتماعی وقت بسیاری از فرد در طول شبانه روز می‌گیرد و طبعا قسمتی از این زمان در ساعات کاری اداری فرد انجام می‌شود، آن‌لاین بودن مداوم در شبکه‌های اجتماعی در کوتاه مدت هم باعث عادت ناآگاهانه در استفاده از این شبکه‌ها می‌شود.

اعتیاد به استفاده از این شبکه‌ها زمانی بیشتر بروز پیدا می‌کند که فرد با قصد و هدف خاصی سراغ فضای مجازی می‌رود و بدون اینکه متوجه باشد بی‌اختیار به شبکه‌های اجتماعی ورود پیدا می‌کند، البته پیشرفت روزافزون فناوری‌های جدیدتر چون تبلت‌ها، اسمارت فون‌ها و... این‌گونه دستیابی‌ها را به این شبکه‌ها آسان‌تر نموده است تا جایی که خاطر فرد از فکر اینکه یک روز به شبکه‌های اجتماعی دسترسی نداشته باشد مشوش و نگران می‌شود.

نتیجه آنکه رشد روزافزون شبکه‌های اجتماعی در فضای مجازی باعث شده تا این شبکه‌ها به وسیله ارتباطی ضروری تبدیل شوند و با توجه به تاثیر این شبکه‌ها در فعالیت‌های روزمره افراد گمان نمی‌رود که استفاده از آن‌ها در آینده‌ای نزدیک کاهش یابد و این خود کاربران هستند که باید آگاهانه تصمیم بگیرند که به چه نحوی در مسیر صحیح و سالم و در جهت تعالی فهم و خرد جمعی از این شبکه‌ها استفاده نمایند.

این عوامل و ارتباطات مجازی گاه با تاثیرگذاری در افراد موجب ابتلای آنان به افسردگی می‌شوند برانگیختن احساسات منفی و منفی‌گرایی و حساس شدن روحیه کاربران از پیامدهای منفی این قبیل رابطه‌های مجازی است!

این مسئله در مطالعات علمی به اثبات رسیده است که اعتماد به نفس پایین، افکار منفی، اضطراب های اجتماعی و تقویت زمینه های افسردگی با حضور بیش از اندازه در شبکه های اجتماعی گسترش می یابد و کاربر را بیش از پیش درگیر می کند. مخفی کردن احساسات و شاد نشان دادن پشت دیوار شیشه ای رایانه از جمله اتفاقاتی است که کاربران به دنبال حضور در شبکه های اجتماعی انجام می دهند و همین اتفاق باعث می شود تا آنها بیشتر درگیر اختلالات روانی شوند. پزشکان توصیه می کنند برای آنکه از این اختلالات و مشکلات روانی در امان باشیم بهتر است برای حضور در شبکه های اجتماعی مانند دیگر اتفاقات زندگی، تعادل را رعایت کنیم. اینکه تحقیقات و بررسی ها نشان داده است حضور بیش از اندازه در صفحه شخصی و بررسی اخبار و اتفاقات تکراری در این فضا نتایج خوشایندی ندارد، می تواند برای ما زنگ خطر باشد.

محققان می گویند که هر کاربری که زمان بیشتری را به حضور در شبکه های اجتماعی اختصاص می دهد، بیشتر خود را در معرض اضطراب و احساس تنهایی قرار می دهد. این مسئله تاکنون به صورت علمی تایید شده است که اعتیاد کاربران به شبکه های اجتماعی می تواند روی ویژگی های شخصیتی آنها تاثیر بگذارد و به همین دلیل است که روانشناسان می گویند شبکه های اجتماعی بیش از آنچه تصور می شود، روی بخش روانی افراد تاثیر می گذارند. برای دوری از آنچه با عنوان «افسردگی شبکه اجتماعی» یاد می شود، کارشناسان به همه علاقمندان به این فضاها پیشنهاد می دهند که به صورت کلی خود را با کسانی که در شبکه های اجتماعی حضور ندارند، مقایسه نکنند. همچنین توجه داشته باشید که سیستم های ارتباطی آنلاین هرگز نمی توانند مزایای ارتباط چهره به چهره را شامل شوند و به همین دلیل است که یکی از دلایل حضور بیش از اندازه در شبکه های اجتماعی کاهش اعتماد به نفس شناخته می شود.

با این قیاس ساده به خوبی متوجه می شوید که میان ارتباطات مبتنی بر شبکه های اجتماعی و یک ارتباط حضوری یا تلفنی چه تفاوت هایی وجود دارد و نوع دیگر روش های ارتباطی تا چه اندازه می تواند برای شما مفید واقع شود.

تهدید سلامت روانی

دکتر کری لاگر، مدیر انجمن روانشناسی در آمریکا می گوید: «اگر از این ابزار در حالت تعادل استفاده شود، شبکه اجتماعی می تواند وسیله کارآمدی برای برقراری ارتباط میان جوانان باشد. با این وجود با اطمینان کامل می گویم که حضور بیش از حد در اینترنت و استفاده نامناسب از شبکه های اجتماعی می تواند یک تهدید جدی برای سلامت روانی محسوب شود و آثار روانی منفی بر جا بگذارد.» در حقیقت مشخص شده است که افزایش میزان حضور در شبکه های اجتماعی با کاهش حضور در محافل اجتماعی و احساس تنهایی رابطه مستقیم دارد. دکتر استفانی میهالاس، مدیر مرکز روانشناسی در دانشگاه UCLA با انجام آخرین مطالعه خود اعلام کرده است که اگر موارد زیر در یک فرد دیده شود، می توان گفت که او در آستانه ابتلا به افسردگی شبکه های اجتماعی به سر می برد.

- * شخص ترجیح می دهد زمان بیشتری در خانه حضور داشته باشد و تمایلی به تعاملات اجتماعی و ملاقات های حضوری ندارد.
- * فرد قربانی افکار خود می شود و بین او و دنیای بیرون از او هماهنگی کمتری وجود دارد.
- * تمایل بیشتری برای گفتگوهای اینترنتی با افرادی که تفکر منفی دارند ایجاد می شود و حضور افراد مثبت تر با سبک زندگی سالم و مسیر هدفمند در اطراف او کمرنگ می شود.

تأثیر استفاده مدیریت نشده از شبکه های اجتماعی بر روابط اعضای خانواده

