

## آسیب های اجتماعی فضای مجازی / اختلال در روابط / اعتیاد به فضای مجازی / خیانت



روابط مجازی در شبکه های اجتماعی به تدریج روابط رودرروی افراد را کمرنگ کرده و این امر به انزوای اجتماعی و در نهایت عدم جامعه پذیری صحیح در روند اجتماعی شدن افراد منجر خواهد شد.

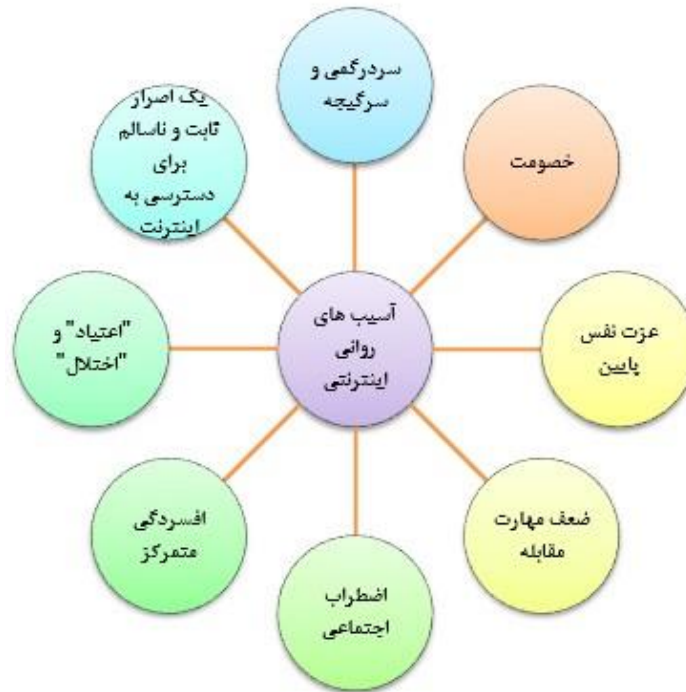
اریک سیگمن در مقاله ای با نام "اتصال به اینترنت، اثرات بیولوژیک شبکه های اجتماعی" نشان می دهد شبکه های اجتماعی اینترنتی بر خلاف تصورات موجود، در انزوای اجتماعی افراد نقشی اساسی ایفا کرده اند.

عدم وجود ارتباط رودررو منجر به تغییر عملکرد ژن ها، واکنش های ایمنی بدن، سطح هورمون ها، عملکرد شریان ها و ذهن افراد شده که این مسئله می تواند میزان خطر مشکلات جسمی نظیر سرطان، سکت، بیماری قلبی و جنون را افزایش دهد.

این امر زمانی نمایان تر می شود که بررسی ها بر روی آزمایش های دی ان ای افراد نشان می دهد که شکل ژن ها در افرادی که ارتباط رودررو با دیگران داشتند در مقایسه با افرادی که از شبکه های اجتماعی مجازی استفاده می کنند کاملاً متفاوت می باشد.

اختلال در ارتباط های اجتماعی و عاطفی کاربران و جایگزینی دوستان مجازی به جای دوستان واقعی فرد از معایب استفاده از شبکه های مجازی است که به طور ناخودآگاه بر فرد اثر می گذارد و نتیجه استفاده مدام از این شبکه ها می باشد.

اعتیاد به استفاده از شبکه های مجازی شباهتی هم از حیث محتوا با سایر موارد اعتیاد آور دارد، برای مثال فردی که در طول ساعات شبانه روز به طور مداوم از شبکه های اجتماعی استفاده می کند از بسیاری فعالیت های زندگی روزمره چون کار، مطالعه، خواب و... باز می ماند.



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، چت کردن و چک کردن 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، اضطراب‌های اجتماعی و تقویت زمینه‌های افسردگی با حضور بیش از اندازه در شبکه‌های اجتماعی گسترش می‌یابد و کاربر را بیش از پیش درگیر می‌کند. مخفی کردن احساسات و شاد نشان دادن پشت دیوار شیشه‌ای رایانه از جمله اتفاقاتی است که کاربران به دنبال حضور در شبکه‌های اجتماعی انجام می‌دهند و همین اتفاق باعث می‌شود تا آنها بیشتر درگیر اختلالات روانی شوند. پزشکان توصیه می‌کنند برای آنکه از این اختلالات و مشکلات روانی در امان باشیم بهتر است برای حضور در شبکه‌های اجتماعی مانند دیگر اتفاقات زندگی، تعادل را رعایت کنیم. اینکه تحقیقات و بررسی‌ها نشان داده است حضور بیش از اندازه در صفحه شخصی و بررسی اخبار و اتفاقات تکراری در این فضا نتایج خوشایندی ندارد، می‌تواند برای ما زنگ خطر باشد. محققان می‌گویند که هر کاربری که زمان بیشتری را به حضور در شبکه‌های اجتماعی اختصاص می‌دهد، بیشتر خود را در معرض اضطراب و احساس تنهایی قرار می‌دهد. این مسئله تاکنون به صورت علمی تایید شده است که اعتیاد کاربران به شبکه‌های اجتماعی می‌تواند روی ویژگی‌های شخصیتی آنها تاثیر بگذارد و به همین دلیل است که روانشناسان می‌گویند شبکه‌های اجتماعی بیش از آنچه تصور می‌شود، روی بخش روانی افراد تاثیر می‌گذارند. برای دوری از آنچه با عنوان «افسردگی شبکه اجتماعی» یاد می‌شود، کارشناسان به همه علاقمندان به این فضاها پیشنهاد می‌دهند که به صورت کلی خود را با کسانی که در شبکه‌های اجتماعی حضور ندارند، مقایسه نکنند. همچنین توجه داشته باشید که سیستم‌های ارتباطی آنلاین هرگز نمی‌توانند مزایای ارتباط چهره به چهره را شامل شوند و به همین دلیل است که یکی از دلایل حضور بیش از اندازه در شبکه‌های اجتماعی کاهش اعتماد به نفس شناخته می‌شود. با این قیاس ساده به خوبی متوجه می‌شوید که میان ارتباطات مبتنی بر شبکه‌های اجتماعی و یک ارتباط حضوری یا تلفنی چه تفاوت‌هایی وجود دارد و نوع دیگر روش‌های ارتباطی تا چه اندازه می‌تواند برای شما مفید واقع شود.

### **تهدید سلامت روانی**

دکتر کری لاگر، مدیر انجمن روانشناسی در آمریکا می‌گوید: «اگر از این ابزار در حالت تعادل استفاده شود، شبکه اجتماعی می‌تواند وسیله کارآمدی برای برقراری ارتباط میان جوانان باشد. با این وجود با اطمینان کامل می‌گویم که حضور بیش از حد در اینترنت و استفاده نامناسب از شبکه‌های اجتماعی می‌تواند 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 شبکه‌های 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، می‌توان گفت که او در آستانه ابتلا به افسردگی شبکه‌های اجتماعی به سر می‌برد.

- \* 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

