

با استفاده افراطی از اینترنت منزوی شوید

تنهایی هولناک در همه‌مه دنیا‌ی مجازی

همزمان با گسترش بی‌رویه فناوری اینترنت در جهان و سهولت دسترسی به آن، برخی مشکلات در جوامع بشری افزایش یافته است که انزوای اجتماعی را می‌توان به عنوان سرآمد این عوارض به شمار آورد.

به گزارش گروه علم و فناوری ایسکانیوز، همزمان با گسترش بی‌رویه فناوری اینترنت در جهان و سهولت دسترسی به آن برخی مشکلات در جوامع بشری افزایش یافته است که یکی از آنها انزوای اجتماعی به شمار می‌رود، در این مقاله به بررسی ارتباط این دو مسئله پرداخته شده است. پایگاه خبری شبکه تلویزیونی وی کانادا در گزارشی به میزان تأثیرات شبکه‌های اجتماعی و به طور کلی اینترنت بر روابط انسان‌ها با جهان خارج پرداخت.

در این گزارش می‌خوانیم: در این زمینه تحقیقات بسیاری انجام شده است که برخی از آنها با یکدیگر تناقض دارند؛ اما آنچه کاملاً روشن است، آن که اینترنت به عامل انزوای اجتماعی بسیاری از افراد تبدیل شده و خواهد شد.

تعداد زیادی از افراد ساعت‌های زیادی از عمر خود را در اینترنت برای انجام تحقیقات، کار یا گفت‌وگو با دوستان خود از طریق شبکه‌های اجتماعی صرف می‌کنند و تعداد آنها همچنان رو به افزایش است.

فناوری کمک کار

یکی از عوامل تنهایی و دوری از اجتماع انسان‌ها دورکاری است. از آنجایی که اینترنت عملیات جست‌وجو و تبادل اطلاعات را آسان کرده دیگر نمی‌توان کارمندان را در یک مکان واحد یافت؛ زیرا برخی اوقات آنها در یک موسسه برای ماه‌ها و یا سال‌ها مشغول کار روی یک پروژه هستند بدون آن که با یکدیگر ملاقات کنند.

هم‌اکنون این‌گونه کارمندان با پست الکترونیک یا تلفن و یا شبکه‌های داخلی با هم ارتباط برقرار می‌کنند.

با فناوری‌های امروز دیگر نیازی به ارتباط مستقیم با همکاران نیست در نتیجه تکنولوژی توانسته مسافت‌های زیادی میان مردم ایجاد نماید و این می‌تواند بر جامعه و ماهیت منابع انسانی تأثیرگذار باشد.

در چنین وضعیتی هر فردی از خود می‌پرسد برای چه منزل خود را ترک کنم در حالی که می‌توانم از همین‌جا با همکاران و کارمندان و یا حتی مشتری‌های خود ارتباط برقرار نمایم؟

این که یک فرد ساعت‌های طولانی از زمان خود را در برابر صفحه نمایش رایانه خود می‌گذراند، باعث انزوای بیشتر وی خواهد شد.

لازم است بدانیم برخی افراد وجود دارند که تقریباً در زندگی آنها مفاهیمی مانند پدر، مادر و دوستان معنایی ندارد. همچنین بعضی از افراد که بیشتر زمان خود را در فضای مجازی می‌گذرانند، حتی ارتباطات خود با همسر و فرزندانشان را بدون آن که توجه داشته باشند، کاهش می‌دهند.

بعضی دیگر از افراد زندگی مجازی برای خود ساخته‌اند که کاملاً با زندگی واقعی آنها تفاوت دارد و در آن که در احاطه دوستانی قرار دارند که اصلاً آنها را نمی‌شناسند؛ اما باز هم ترجیح می‌دهند به جای نزدیکان خود به همین دوستان مجازی اعتماد نمایند.

علاوه بر آن پژوهش انجام شده در سال ۲۰۰۹ حاکی از آن است که ۵۵ درصد از مردم آمریکا که در اینترنت گشت و گذار می‌کنند اختلافات و بحث‌هایی جدی با دوستان مجازی خود دارند که اصلاً آنها را نمی‌شناسند.

حتی کاربرانی که اوقات خود را در بخش‌های مختلف اینترنت مانند سایت‌های مباحثه، وبلاگ‌ها، شبکه‌های اجتماعی و شبکه‌های تخصصی می‌گذرانند معتقدند در فضای مجازی دارای روابط اجتماعی واقعی هستند.

در واقع این افراد تمام وقتی را که در مقابل صفحه نمایش رایانه خود صرف می‌کنند به دنبال ارتباط با جهان خارج هستند.

شبکه‌های اجتماعی برای انسان این توهم را ایجاد می‌کند که در میان دوستان واقعی قرار دارد؛ اما در مقابل دوستان مجازی انسان را به راحتی از جهان خارج جدا کرده و آن را به انزوا می‌کشاند.

در همین راستا نتایج یک پژوهش بیانگر آن است که ۳۰ درصد از افرادی که در شبکه‌های اجتماعی مختلف فعالیت دارند حتی همسایه‌های خود را نمی‌شناسند.

این تحقیق هم چنین تأکید دارد تعداد دوستان این افراد که می‌توانند اسرار خود را با آنان در میان بگذارند به آرامی کاهش می‌یابد. در سال ۱۹۸۵ هر فرد به طور متوسط ۳ دوست نزدیک داشته است که می‌توانسته اسرار خود را با آنها مطرح نماید؛ اما پس از گذشت دو دهه از این زمان، تعداد این دوستان برای هر فرد به دو نفر کاهش یافته است. نکته حائز اهمیت آن است که ۲۵ درصد از کسانی که در این پژوهش شرکت کرده‌اند هیچ فرد مورد اطمینانی در اطرافیان خود نداشته‌اند.

کسانی که در شبکه‌های اجتماعی بیشتر حضور دارند معمولاً با افرادی ارتباط برقرار می‌کنند که افکار و علایق کاملاً متفاوتی با آنها دارند تا جایی که ترجیح می‌دهند افراد مقابل از قومیت‌های متفاوت از خود باشد تا از این طریق فرد به ویژگی‌های باز بودن و داشتن قابلیت تعامل با تمام افراد و همچنین بالا بودن سطح فرهنگی متصف شوند.

اینترنت تا حد زیادی به وقوع پدیده اوتاکو در ژاپن کمک کرده است، این اصطلاح در مورد کسانی استفاده می‌شود که دیوانه وار به بازی های ویدئویی یا تماشای تصاویر متحرک و کمیک استریپ ها علاقه داشته و زمان زیادی را به این منظور در اینترنت می گذرانند.

تنها ارتباط این افراد با جهان خارج در غذا خوردن خلاصه می‌شود، آنها گاهی اوقات برای خرید از منزل خارج می‌شوند، درس می‌خوانند و کار می‌کنند؛ اما تنها در اینترنت با دیگران ارتباط برقرار می‌کنند.

انزوای اجتماعی تاثیرات مستقیمی بر سلامتی دارد، بر اساس یک پژوهش انجام شده در انگلیس در سال ۲۰۱۰ خطر صرف زیاد وقت در اینترنت برای هر روز به تنهایی معادل خطر مصرف ۱۵ نخ سیگار در یک روز است.

علاوه بر آن که بر اساس این پژوهش در انگلیس انزوای از جامعه ارتباط مستقیمی با افزایش میانگین تعداد مرگومیر دارد.

راهکارهای موجود

تاکنون راه‌حل‌های متعددی برای مقابله با پدیده انزوای ناشی از فناوری های جدید ارائه شده است؛ زیرا قربانیان انزوای اجتماعی به حمایت بیشتر اطرافیان، ایجاد زمینه های دیگر برای علاقمندی آنان، انجام فعالیت های متفاوت و ورزش نیازمند است.

در حالی که اینترنت کمک قابل توجهی به احداث دیوار انزوا میان افراد جامعه کرده است؛ اما هنوز مهم‌ترین ابزار برای ارائه اطلاعات به مردم محسوب می‌شود خصوصاً هنگامی که به طور صحیح مورد استفاده قرار گیرد.

در پایان باید بدانید اگر اینترنت برای شما از اهمیت بالایی برخوردار است احتمال دارد که به تدریج دچار انزوا شوید؛ اما این مسئله کاملاً در اختیار شما بوده و به نوع استفاده شما از این ابزار بستگی دارد.

انتهای پیام/