

افسردگی، زیر سایه شبکه های اجتماعی

افسردگی و شبکه های اجتماعی، گسترش فناوری های ارتباطی بر ابعاد مختلف زندگی انسان تاثیر گذاشته است. زمان و مکان اهمیت خود را از دست داده اند و افراد به شکلی بسیار ساده تر می توانند در فضای مجازی با یکدیگر ارتباط برقرار کنند. سرعت عمل، ناشناس ماندن و اهمیت ندادن به موضوعاتی مانند جنسیت، قومیت و طبقه اجتماعی فضای مجازی و شبکه های اجتماعی را به رسانه ای محبوب تبدیل کرده است.

رسانه های اجتماعی که امروزه به بخشی جدانشدنی از زندگی انسان تبدیل شده اند ذهنیت و گرایش کاربران را تغییر می دهند و تاثیرات مثبت و منفی بسیاری بر افراد و جامعه دارند. این نوشته نگاهی کوتاه به این تاثیرها دارد. از تاثیرات مثبت رسانه های اجتماعی این است که در حوزه تجارت بسیار مفید هستند.

رسانه های سنتی تجارت مانند تبلیغات رادیو و تلویزیون و آگهی های چاپی کارایی خود را از دست داده اند و هزینه های بسیار سنگینی دارند. اما با رسانه های اجتماعی تاجران و صاحبان صنایع می توانند به صورت مستقیم و رایگان با مشتریان خود در ارتباط باشند و تنها گزینه آنها زمان و انرژی خواهد بود.

از طریق رسانه هایی مانند فیس بوک، توئیتر و هر وبگاه اجتماعی دیگر هزینه های بازاریابی تا حد چشمگیری کاهش می یابد. محبوبیت روزافزون سایت ها و شبکه های اجتماعی توجه بسیاری را به خود جلب کرده است که به عنوان مناسب ترین و در دسترس ترین وسیله ارتباط مورد استفاده طبقات مختلف اجتماعی است.

افسردگی و شبکه های اجتماعی

برقراری ارتباط با افراد، هر کجا که باشند و در هر زمانی، از طریق این شبکه ها بسیار راحت شده است. شبکه های اجتماعی تقریباً تمام موانع ارتباطی را از میان برداشته اند.

یکی از مهم ترین تاثیرات مثبت شبکه های اجتماعی در این راستا ایجاد بستری مناسب برای متحد کردن مردم در جهت رسیدن به اهداف مشخص انسان دوستانه و اجتماعی است. این جنبش ها می توانند تاثیر شگفت انگیز در جامعه داشته باشند. از سوی دیگر نمی توان تاثیرات منفی رسانه ها و شبکه های اجتماعی را نادیده گرفت. یکی از مهم ترین این تاثیرها اعتیاد به این شبکه هاست. صرف ساعت های بی شمار در این سایت ها و شبکه ها می تواند باعث کاهش تمرکز و توجه شود و به ویژه در نوجوانان سطح انگیزه را بسیار کاهش دهد.

افراد معتاد به شبکه های اجتماعی یادگیری دانش کاربردی و تخصص را با تکیه بر فناوری و اینترنت جایگزین می کنند. توجه بیش از حد به شبکه های اجتماعی و دنیای مجازی که در اثر رقابتی ناسالم برای جلب توجه بیشتر انجام می گیرد، کاربران را از دنیای واقعی و اهداف واقعی دور می کند.



نشانه های افسردگی

از سوی دیگر مطالعات نشان می دهد افرادی که بیش از حد و اعتیادگونه از شبکه های اجتماعی استفاده می کنند، احساسات منفی بیشتری از جمله افسردگی را تجربه می کنند. کودکان نیز از جمله گروه های آسیب پذیر در برابر تاثیر شبکه های اجتماعی هستند. رسانه های اجتماعی ممکن است محتوای نامناسبی برای کودکان داشته باشند و از نظر روانی به آن ها آسیب بزنند.

کودکان همچنین به راحتی توسط سودجویان مورد سوءاستفاده قرار می گیرند. صرف وقت در این شبکه ها نیز کودکان را از مسیر اصلی رشد و آموزش دور می کند. شبکه های اجتماعی گزینه ای آسان و در دسترس برای ایجاد روابط بیشتر و البته صمیمی تر هستند؛ اما هویت ها در فضای مجازی غیرواقعی اند و روابط واقعی را تحت الشعاع قرار می دهند. این شبکه ها درواقع احساسی نادرست از ارتباط را در افراد ایجاد می کنند. این ارتباط ها کیفیت ارتباط در فضای واقعی را ندارند و سطح احساس در آن ها پایین است. افسردگی و شبکه های اجتماعی

افسردگی

محققان بر این باورند که وبگاه های اجتماعی باعث می شوند کاربران در تشخیص رابطه واقعی و روابط بی شماری که در فضای مجازی به وجود می آید دچار مشکل شوند. آن ها می گویند هنگامی که بخش بزرگی از زمان و انرژی روانی ما صرف روابط نادرست و ناپایدار می شود روابط مهم تر و واقعی تر نادیده گرفته شده و تضعیف می شوند.

فضای مجازی همچنین اهمیت فردیت و حریم خصوصی را در برابر جمع و حوزه عمومی قرار می دهد. فردگرایی و انزوا و بی توجهی به اجتماع از پیامدهای شبکه های اجتماعی است. شبکه های اجتماعی، با وجود تاثیر مثبت بر بازاریابی و تجارت، تاثیر منفی بر کار کارمندان دارد. رسانه ها و شبکه های اجتماعی تمرکز کارکنان را برهم می زنند و بازدهی آن ها را کاهش می دهند. دو تحقیقی که اخیراً منتشر شده اند نشان می دهند که شبکه های اجتماعی ۱,۵ درصد بازدهی را کاهش می دهند.

شرکت های انگلیسی نیز سالانه ۲,۲ میلیارد دلار بر اثر پدیده شبکه های اجتماعی زیان می بینند. اما مهم ترین چالش شاید امنیت و حریم خصوصی افراد باشد. کاربران این شبکه ها اطلاعات بسیاری را به اشتراک می گذارند که شاید تهدیدی برای آن ها باشد. حتی با وجود فیلترهای امنیتی بسیار فشرده و دقیق ممکن است اطلاعات شخصی کاربران در اینترنت پخش شود و آنها را دچار مشکل کند.