

تکنولوژی نسل جدید انسان را افسرده تر می کند

محققان معتقدند با وجود اینکه شگفتی های تکنولوژیکی زندگی را برای انسانها تسهیل کرده در عین حال باعث شده است در میان نسل جدید تعداد انسانهای افسرده نیز افزایش یابد...



محققان معتقدند با وجود اینکه شگفتی های تکنولوژیکی زندگی را برای انسانها تسهیل کرده در عین حال باعث شده است در میان نسل جدید تعداد انسانهای افسرده نیز افزایش یابد.

بر اساس گفته های دنیل گلن روانشناس، انسانهای امروز نسبت به نسل پیشین افسردگی شدید تری را تجربه می کنند که این افسردگی با پیشرفتهای تکنولوژیکی ارتباطی مستقیم دارد با ادامه نفوذ تلفنها، رایانه ها و اینترنت در زندگی انسان، وابستگی های متعددی از قبیل کنترل دائمی نامه های الکترونیکی و پیامهای اینترنتی، به روز کردن فیس بوک، مای اسپیس، و پروفایل LinkedIn برای انسان به وجود آمده است.

گلن معتقد است انسانهای نسل امروز خوابگردهایی هستند که تکنولوژی تاثیر شگرفی بر روی سلامتی و خوشی آنها گذاشته است و انسانها باید هر چه زودتر از این سلطه تکنولوژیکی جلوگیری کنند.

با افزایش میزان قرارگیری انسان در برابر تشعشعات تبلیغاتی جوانان و کودکان به صورت فزاینده ای به خود می باوراند که برای داشتن احساس خوب باید مالکیت جدیدترین مدلهای ابزارهای الکترونیکی را به دست آورند مطالعات جدیدی که توسط محققان کالج ناکس در گالزبرگ صورت گرفته است نشان می دهد افرادی که ارزش زیادی را برای اهداف مادی خود قائل می شوند، نسبت به افرادی که چندان مادی گرا نیستند، بسیار غمگینتر خواهند بود.

مادی گرایی در عین حال با عزت نفس پایین تر، خود شیفتگی بالاتر، گرایش بیشتر برای مقایسه ناعادلانه خود و دیگران، همدلی کمتر و پیچیدگی های بیشتر در برقراری ارتباط با دیگران ارتباط دارد.

گفته می شود که وقت طلا است این اصطلاح استدلالی برای توجیه نیاز به کارآیی کامل و نیاز به استفاده از لپ تاپها و تلفنهای همراه هوشمند است تا به این شکل افراد بتوانند فاصله میان کار و منزل خود را از بین ببرند و نبود این فاصله می تواند به رابطه فرد با افراد مورد علاقه اش آسیبهای جدی وارد کند.

بر اساس گزارش نیوساینتیست، این رویدادها همچنین می تواند بینش آینده نگر انسان را از بین برده و باعث شود فرد تنها بر روی اهداف کنونی و حال تمرکز داشته باشد. جامعه مدرن تحت تاثیر این فشارها در معرض خطر تعویض استاندارد زندگی با کیفیت زندگی قرار خواهد گرفت.

گلن استقلال، روحیه رقابت طلبی، برقراری رابطه با اطراف و تفکر منتقدانه را راه حلهایی تاثیر گذار می داند تا به این شکل انسان بتواند رویکردی متعادل نسبت به تکنولوژی یافته و سلامت خود را بهبود بخشد.