

ელექტრონული ურთიერთობის დადებითი და  
უარყოფითი მხარეები

- თანამედროვე სამყაროში სულ უფრო და უფრო მეტ ადგილს იკვებს ინტერნეტ–ურთიერთობა ადამიანთა შორის, ცხოვრების 21–ე საუკუნისეული გიჟური რიტმი, დროის მუდმივი დეფიციტი, გვაიძულებს ვეძებთ ურთიერთობატა ალტერნატიული საშუალებები და აქ ინტერნეტი საუკეთესო დამხმარეა.
- რაკი არსებობს ინტერნეტ–ურთიერთობები, აუცილებლად არსებობენ მეცნიერები, რომლებიც ამ ურთიერთობებს იკვლევენ. აი სულ ახლახანს ავსტრიელ და შვეიცარიელ მეცნიერთა ჯგუფებმა გამოაქვეყნეს კვლევების შედეგები, რომლებიც აჩვენებენ, რომ ურთიერთობა ინტერნეტში ძირითადად არ განსხვავდება ურთიერთობისგან რეალურ ცხოვრებაში.

- კვლევების დროს ისინი 42 დღის განმავლობაში აანალიზებდნენ „კლასიკური“ ინტერნეტ-ჩატ IRC-ის 20 არხზე მომხმარებელთა ურთიერთობას. გამოიკვია, რომ რეალურ სამყაროში ურთიერთობების უმრავლესი კანონზომიერებების კვალი ჩანს ინტერნეტშიც.
- ასე მაგალითად, მიუხედავად შეტყობინებების უმრავლესი ნაწილის ანონიმურობისა, მომხმარებელთა თითქმის 85% იცავს ზრდილობის წესებს. ჯგუფში, რომელიც ერთ თემას განიხილავს, ინარჩუნებენ დადებით ანდა ნეიტრალურ განწყობილებას.

- მთლიანობაში კვლევების განმავლობაში გაანალიზებული იქნა 2,5 მილიონი შეტყობინება სხვადასხვა თემაზე, რომლებიც დატოვა 20 ათასზე მეტმა მომხმარებელმა.
- გავიხსენოთ, რომ არც თუ ისე დიდი ხნის წინათ კვლევებმა, რომლებიც ჩაატარა დასავლეთ ილიონისის (აშშ) უნივერსიტეტის პროფესორმა კრისტოფერ კარპენტერმა. საშუალება მისცეს მას მისულიყო იმ დასკვნამდე, რომ ინტერნეტურიერთობა ახდენს ანტისაზოგადოებრივი ქმედებების პროვოცირებას და აღრმავებს მიდრეკილებას ნარცისიზმისკენ. პროფესორმა შესწავლისთვის გამოიყენა Facebook.

- კარპენტერმა და მისმა დამხმარესტუდენტებმა გამოიკვლიეს ადამიანთა ჯგუფი, რომელთა უძრავლესობა იმავე უნივერსიტეტში სწავლობს. ისინი „თვითრეკლამას“ სოციალური ქსელის ჩარჩოებში ენევიან და ახასიათებთ ანტისოციალური ქმედებები, რომლებიც იმაში გამოიხატება, რომ მომხმარებლები ცდილობენ მეტი ყურადღება მიიპყრონ, ვიდრე თვითონ გასცემენ და ჯავრობენ იმ შემთხვევაში როდესაც თვანის „პოსტებზე“ არასაკმარის პასუხებს იღებენ.
- დასკვნა ასეთია: ინტერნეტ–ურთიერთობები ნელ–ნელა წარმმატებით ანაცვლებს რეალურ ურთიერთობებს, როგორც პირად ასევე ბიზნესის სფეროში.

- სოციალურმა ქსელებმა რადიკალურად შეცვალა ბევრი ადამიანის ცხოვრება. ისინი მნიშვნელოვან როლს ასრულებენ თანამედროვე ადამიანის ცხოვრებაში და ბევრი ძალიან მიეჯაჭვა მათ. იმ სარგებლის პარალელურად, რომელსაც სოციალური ქსელები ქმნიან, მათ ბევრი უარყოფითი მხარეც აქვთ. სწორედ ამ ნაკლოვანებებზე,

- რა თქმა უნდა, თვალი არ უნდა დავხუჭოთ სოციალური ქსელების დადებით მხარეებზე: მათი საშუალებით სულ უფრო მარტივი გახდა ანაცნობებთან, მეგობრებთან კონტაქტი, სურათებისა თუ ახალი ამბების გაზიარება. ბევრმა ძველი მეგობრები დაიბრუნა, ზოგმაც ახალი მეგობრები შეიძინა. ინფორმაციის მიღებაც გაცილებით სწრაფი და მოქნილი გახდა. მუდმივად მიმდინარე საქმეების კურსში ხარ, ადევნებ თვალს ყველა მნიშვნელოვან მოვლენას. ადამიანებიც უფრო თამამად აფიქსირებენ საკუთარ მოსაზრებებს, თავისუფალ სიტყვებს, უფრო მეტს მსჯელობენ, განიხილავენ.

- სოციალურ ქსელებს ბევრი კომპანიისთვისაც მოაქვს დადებითი შედეგები, თუნდაც რეკლამირება, უკუკავშირის მიღების საშუალება, სხვადასხვა ინფორმაციის მიღება თუ გამოკითხვის ჩატარება.
- სამწუხაროდ, ამ დადებითების გვერდით სოციალურ ქსელებს ახასიათებთ საკმაოდ ბევრი უარყოფითი მხარე, რომლებიც ყველასთვის აშკარა და შესამჩნევია, თუმცა, საკმაოდ ცოტა თუ ცდილობს მათთან გამკლავებას.



- ყველაზე აქტუალური და მტკივნეული პრობლემა, რომელსაც ყველა ერთხმად აღიარებს \_ ეს არის **დროის უსარგებლოდ ხარჯვა!** ადამიანები საათობით ათვალთვრებენ მეგობრების გვერდებს, თამაშობენ სრულიად უაზრო თამაშებს, ათენებენ ღამეებს, წყდებიან სამუშაოს, სწავლას და სხვა მნიშვნელოვან საქმეებს. მეორე დღეს იღვიძებენ სრულიად დაღლილები, არ ყოფნით ძილი, რაც უარყოფითად აისახება გუნებაზე და შესაძლოა, ცუდი განწყობა და დაქანცულობის შეგრძნება მთელი დღის მანძილზე გაჰყვეთ. არადა, რამდენი საინტერესო, სასიამოვნო და ღირებული საქმის გაკეთება შეიძლებოდა მთელი ამ დროის მანძილზე.

- მეორე პრობლემა \_ ეს არის **რეალურ ცხოვრებას მონყვეტა**. ადამიანები ცოცხლობენ სოციალურ ქსელებში, ურთიერთობენ, აცნობენ ყოველ სიახ ლეს, იღებენ ინფორმაციას. ამის ხარჯზე სულ უფრო კლებულობს ცოცხ ალი და ჯანსაღი ურთიერთობები, განსაკუთრებით ოჯახის ნევრებთან. ი მის ნაცვლად, რომ სახლში მისვლისას 1 საათი დავუთმოთ ახლობელ ადა მიანებს, მოვუყვეთ იმ დღეს მომხდარი საინტერესო ამბები თუ თავგადას ავლები, გავუზიაროთ ერთმანეთს განცდები, სიხარული თუ ტკივილი, ეგ რევე ვუსხდებით კომპიუტერებს, შევდივართ სოციალურ ქსელში და ყვე ლა უცნობსა თუ ნაცნობს ვატყობინებთ საკუთარ ამბებს. თანაგრძნობა, მხარში ამოდგომა, გამხნელება თუ სიხარულის გაზიარებაც კი ვირტუალ ური გახდა, გამოხატული კომენტარებითა და სმაილებით.

- მესამე უარყოფითი მხარე ძალიან ცოტას აქვს გააზრებული და ეს არის **პირადი ცხოვრებისა თუ ინფორმაციის სრული აფიშირება**. რეალურად ყველასათვის ხელმისაწვდომი ხდები, ნებისმიერ დროს შესაძლებელი იქნება მთლიანი შენი ცხოვრების გაგება – ვისთან მეგობრობ, ნებისმიერ დროს რას აკეთებ, სად დადიხარ, როგორ ერთობი, რას საქმიანობ, რა გიყვარს ან არ გიყვარს. რაც არ უნდა დახურული გქონდეს პროფილი, პატარა აპლიკაციის საშუალებით შესაძლებელია მთელი ამ ინფორმაციის მიღება. არავინ იცის, რა ელის სამომავლოდ, მარტივი შესაძლებელია, ოდესმე, ვინმემ ეს ყველაფერი შენს წინააღმდეგ გამოიყენოს.

- სოციალურ ქსელებზე ზედმეტ მიჯაჭვულობას გრძელვადიანი, საკმაოდ ცუდი შედეგები შეიძლება მოჰყვეს. მუდმივად გამოუძინებლობამ, გადაღლილობამ შესაძლოა განავითაროს ნერვული აშლილობა, სტრესი, მუდმივად ცუდ ხასიათზე ყოფნა. ეს ყველაფერი გარშემომყოფებზეც უარყოფითად აისახება. ნაკლები დროის დათმობა ხდება საქმეებსა და სწავლაზე, შესაბამისად სულ უფრო ნაკლებია წინსვლა, წარამტებები და განვითარება. ეს უარყოფითად მოქმედებს ჯანმრთელობაზეც.

- გარდა ამისა, რაც მეტი დრო გადის, ხდება სრული გაუცხოება ოჯახის წევრებთან, სულ უფრო ნაკლები კონტაქტი მათთან, უფრო მეტია დაძაბულობა, გიჟირთ ერთმანეთის გაგება. მთლიანად ეშვები ვირტუალურ ცხოვრებაში და შორდები საყვარელ და ახლობელ ადამიანებს, ნყდები რეალურ ცხოვრებას. თითქოს უფრო მეტი ნაცნობი და მეგობარი გყავს, მაგრამ უფრო მეტად მარტოსული და ჩაკეტილი ხდები, რადგან იკარგება ცოცხალი ურთიერთობები, ურთიერთგაგება, გულახდილი საუბრები.

- როგორ უნდა გავუმკლავდეთ ამ სენს? რა თქმა უნდა, ეს არც ისე მარტივი იქნება, მთავარია **სურვილი, მონდომება და ძალისხმევა**. ჩვენ ვეცდებით, მცირე რჩევა მოგცეთ ამასთან დაკავშირებით, იმედია გამოგადგებათ. უფრო გაგიმარტივდებათ თავის გაართმევა, თუ რამდენიმე მეგობარი ერთად შეთანხმდებით და დაიცავთ ამ წესებს.
- პირველ რიგში, აუცილებელია, ზუსტად განსაზღვრო, **რა როლს უნდა ასრულებდნენ სოციალური ქსელები შენს ცხოვრებაში**, რა სარგებელს ან ღირებულებას უნდა იღებდე მათგან (მაგალითად, სიახლეების გაგება, მეგობრების მოკითხვა).

- შემდგომ **გამოყო გარკვეული დროის მონაკვეთი**, რომელსაც დაუთმო ამ სარგებლის მიღებას და მკაცრად აკონტროლო საკუთარი თავი, არ გადააცილო არაფრით დათქმულ დროს (მაგალითად, შუადღით და საღამოთი ნახევარი საათი მხოლოდ). თუ მეგობრებთან ერთად მოქმედებთ, შეგიძლიათ დროის გადაცილების შემთხვევაში ერთმანეთს სახალისო სასჯელიც მოუფიქროთ.
- საიტზე ყოფნისას **მაქსიმალურად შეიკავეთ თავი არაფრისმომცემი კომენტარების, პოსტების დანერისაგან და დისკუსიებში ჩართვისაგან**. ეცადეთ, მხოლოდ საინტერესო და ღირებულ პოსტები წაიკითხოთ ან განათავსოთ.

- როგორ გამოვიყენოთ თავისუფალი დრო, რომ ისევ სოციალურმა ქსელმა არ ჩაგვითრიოს? ამისათვის **ჩამოწერეთ ყველაზე საინტერესო და სახალისო აქტივობები, რომლებიც სიამოვნებას მოგანიჭებდათ.** ასეთი კი უამრავი არსებობს: კითხვა, კინოსა და თეატრში წასვლა, ქარგვა—

ქსოვა, ცეკვის ან რომელიმე ინსტრუმენტზე დაკვრის სწავლა, რომელიმე უცხო ენის შესწავლა, ექსკურსიაზე წასვლა, გასეირნება, სპორტით დაკავება და სხვა მრავალი.



მადლობა ყურადღებისთვის