

Πανεπιστήμιο Λευκωσίας

Σχολή Επιστημών Αγωγής

Τα έξυπνα κινητά ως παράγοντας παθογενειών
σε ατομικό και κοινωνικό επίπεδο
η βλαβερή επίδραση τους στις αναπτυσσόμενες ηλικίες

Του μεταπτυχιακού φοιτητή Λιάκου Θεόδωρου

U224N2284

Εργασία για το μάθημα: «Αναπτυξιακή Ψυχοπαθολογία» EDUG 623 - 09

Του Μεταπτυχιακού προγράμματος: «Ειδική Αγωγή και Εκπαίδευση»

Εισηγήτρια: Δρ. Γεωργιάδη Μαρία

Εαρινό εξάμηνο 2023

Περιεχόμενα

1. Εισαγωγή	σελίδα 3
2. Ανάπτυξη - ψυχική υγιεινή και παιδική ευημερία	4
3. Εθισμοί – συμπεριφορικοί εθισμοί	5
4. Έξυπνα κινητά – γενικά δεδομένα	6
5. Εθισμός στο διαδίκτυο – διαγνωστικά κριτήρια – στοιχεία αντιμετώπισης	7
6. Επιπτώσεις στην υγεία των ανηλίκων - επίκτητος αυτισμός	9
7. Επιδημιολογικά στοιχεία και μια σημαντική παρατήρηση	11
8. Κοινωνικές συνέπειες	12
9. Συμπεράσματα – συζήτηση	14
Βιβλιογραφία	16

1. Εισαγωγή

Τις τελευταίες δύο δεκαετίες πραγματοποιήθηκε μια ραγδαία μετάβαση σε αυτό που καλείται «ψηφιακή εποχή» με δραματικές επιπτώσεις στη καθημερινότητα δισεκατομμυρίων ανθρώπων σε όλο τον κόσμο.

Το πρόσημο της εξέλιξης αυτής είναι υπό διερεύνηση αν και διαρκώς διογκούμενα βιβλιογραφικά δεδομένα κρούουν το κώδωνα του κινδύνου σχετικά με τις μαζικές, αρνητικές συνέπειες της υπέρχρησης του διαδικτύου ιδιαίτερα λόγω της υψηλής και συνεχούς προσβασιμότητας που προσφέρει η τεχνολογία των «έξυπνων κινητών τηλεφώνων».

Οι συνέπειες είναι εμφανείς, πολυδιάστατες και επιστημονικά τεκμηριωμένες τόσο σε ατομικό όσο και σε κοινωνικό επίπεδο. Αφορούν προβλήματα ψυχολογικά, συμπεριφορικά και σωματικά ενώ κατά ειρωνικό τρόπο φαίνεται πως επηρεάζουν κυρίως την υγιή επικοινωνία μεταξύ των ανθρώπων.

Οι πλέον αρνητικές εκφάνσεις σε ατομικό επίπεδο αφορούν κυρίως τον εθισμό στο διαδίκτυο και την εξάρτηση από το έξυπνο κινητό που σε πρώιμες ηλικίες μπορεί να οδηγήσει σε αυτό που πλέον καλείται επίκτητη αυτιστική διαταραχή, ενώ γενικά οδηγεί σε γιγάντωση της κοινωνικής και ψυχολογικής αποξένωσης. Φαινόμενα που αυτό-ανατροφοδοτούνται εντείνοντας ή ακόμα και παράγοντας σε συνδυασμό με άλλες κοινωνικό – πολιτικές συγκυρίες, σωρεία κοινωνικών προβλημάτων όπως η κατάθλιψη, ο εκφοβισμός, η βία και τελικά η σημαντική υποβάθμιση της ευζωίας μας.

Οι επιπτώσεις είναι εξίσου σοβαρές σε όλους, ιδιαίτερα όμως στα άτομα που βρίσκονται σε αναπτυξιακά στάδια δηλαδή μωρά, παιδιά και έφηβοι, όπου οι επιδράσεις είναι βαθύτερες και ουσιαστικότερες. Η εξάρτηση από το έξυπνο κινητό έχει αναδειχθεί ως εξαιρετικής ανησυχίας για τα παιδιά και τους εφήβους και φαίνεται πως μεγιστοποιήθηκε με την έλευση της πανδημίας covid-19 και τα διαχειριστικά μέτρα περιορισμού φυσικών συναναστροφών που επιβλήθηκαν σε πολλές χώρες, αποτελώντας πλέον απειλή στη σωματική και διανοητική τους υγεία (Duan Li, et al., 2021).

Η έξαρση του διαδικτυακού εθισμού στους εφηβικούς πληθυσμούς συσχετίζεται με τη διευρυμένη πρόσβαση στα έξυπνα κινητά και αποτελεί μια νέα πρόκληση για τη

ψυχοπαθολογία των εθισμών που απαιτεί κατεπείγουσες λύσεις. (Tereshchenko & Kasparov, 2019).

Στη παρούσα βιβλιογραφική μελέτη διερευνώνται η συμπτωματολογία και οι επιπτώσεις της εξάρτησης από το έξυπνο κινητό ως κύριο τεχνολογικό μέσο χρήσης στη καθημερινή ζωή μαζί με τον εθισμό στο διαδίκτυο μιας και πρόκειται για φαινόμενα αλληλένδετα και αλληλεπικαλυπτόμενα σε πολύ υψηλό βαθμό.

2. Ανάπτυξη - ψυχική υγιεινή και παιδική ευημερία

Ο οργανισμός αποτελεί μια δυναμική «μηχανή» απόκρισης στις περιβαλλοντικές συνθήκες. Πλάθεται και εξειδικεύεται σύμφωνα με τη πληθώρα των περιβαλλοντικών ερεθισμάτων στηριζόμενος στο γενετικό του απόθεμα και με στόχο την επιβίωση και αναπαραγωγή. Σύμφωνα με τον Gibson «οι δυνατότητες του περιβάλλοντος είναι αυτές που διαμορφώνουν το ζώο είτε για καλό είτε για κακό» (Gibson, 1979 από Kushlev & Dunn, 2018).

Τα αναπτυξιακά στάδια συνδέονται με βελτιώσεις και εξειδικεύσεις στις σωματικές και νοητικές λειτουργίες που περιλαμβάνουν τον συντονισμό κινήσεων την αδρή και λεπτή κινητικότητα την ομιλία και ευχερή χρήση κάποιας γλώσσας, τη συναισθηματική ανάπτυξη και την κοινωνική αυτονόμηση (Soetjingsih & Ranuh, 2013 από Nurmalina & Gusman, 2021). Οι διεργασίες αυτές λαμβάνουν χώρα σταδιακά σε όλες τις φάσεις της ανάπτυξης από τη προγεννητική μέχρι και την εφηβεία γι' αυτό και οι ηλικίες αυτές είναι κρίσιμότες.

Μετά το ΄Β παγκόσμιο πόλεμο διαμορφώθηκε ο όρος της κοινωνικής υγιεινής, ενός κλάδου που ασχολείται με τα λεγόμενα «κοινωνικά νοσήματα» όπως οι λοιμώδεις μεταδοτικές ασθένειες, ο αλκοολισμός, η τοξικομανία, το κάπνισμα και κάθε τι βλαπτικό για την υγεία του πληθυσμού. Σκοπός της υγιεινής είναι η εξουδετέρωση του προβλήματος και η ενίσχυση ευεργετικών για το πληθυσμό παραγόντων όπως η άσκηση και η σωστή διατροφή.

Η ψυχική υγιεινή αποτελεί κλάδο της κοινωνικής υγιεινής με σκοπό την πρόληψη, διατήρηση και προαγωγή της ψυχικής υγείας του ατόμου και του πληθυσμού. Με τη διακήρυξη της Άλμα – Άτα στο συνέδριο για τη πρωτοβάθμια υγεία το 1978, ορίστηκε η έννοια της υγείας ως μία «κατάσταση πλήρους φυσικής, διανοητικής και κοινωνικής ευεξίας» που αποτελεί «θεμελιώδες ανθρώπινο δικαίωμα» και «το

σημαντικότερο παγκόσμιο κοινωνικό στόχο» (Alma – Ata Declaration on Primary Health, 1978 από Moattari M., et al, 2017).

Στο ίδιο συνέδριο ιδιαίτερη έμφαση δόθηκε στην ευημερία - υγεία των παιδιών η οποία, ομοίως, βασίζεται στην φυσική, διανοητική και κοινωνική τους ευεξία που όμως αποτελεί υποχρέωση των ενηλίκων, της κοινωνίας και της πολιτείας να τους παρέχουν τις απαιτούμενες συνθήκες υγιεινής σύμφωνα με τον πλήρη ορισμό του όρου.

Οι Ferrara P., et al (2017) παρατηρούν πως ο παραπάνω ορισμός της υγείας, στη καθημερινή πρακτική περιορίζεται σε παράγοντες θρέψης και γενικότερης φυσικής κατάστασης και υποτιμάται η σημασία των συναισθηματικών παραγόντων. Όπως θα φανεί στη συνέχεια οι ψηφιακές εξαρτήσεις επηρεάζουν όλα τα επίπεδα υγείας δηλαδή τόσο τη σωματική - διανοητική όσο και την κοινωνική.

3. Εθισμοί – συμπεριφορικοί εθισμοί

Υπάρχουν διάφοροι ορισμοί και προσεγγίσεις της έννοιας του εθισμού. Ο απλούστερος ίσως ορισμός περιγράφει τον εθισμό ως «εξάρτηση από κάποια ουσία ή κάποια δραστηριότητα»¹ (Moattari M., et al, 2017).

Παραδοσιακά, οι εξαρτήσεις διακρίνονται σε δύο κατηγορίες: α. τις χημικές, που περιλαμβάνουν το αλκοόλ, τη νικοτίνη, το όπιο, τη κάνναβη, τη καφεΐνη, τα παραισθησιογόνα, ηρεμιστικά, αγχολυτικά και λοιπές ναρκωτικές ουσίες και: β. τις συμπεριφορικές, με γνωστότερους αντιπροσώπους το τζόγο, τα βιντεοπαιχνίδια, τον διαδικτυακό εθισμό και εσχάτως την εξάρτηση στα έξυπνα κινητά τηλέφωνα (Moattari M., et al, 2017).

Η διάκριση αυτή δεν είναι απόλυτη για παράδειγμα το κάπνισμα δεν είναι απλά εθισμός μόνο στη νικοτίνη αλλά σε ένα σύνολο συνηθειών και συμπεριφορών ενώ και στις δύο περιπτώσεις έχουμε όμοια διαταραχή των ενδοκρινολογικών αποκρίσεων του οργανισμού αφού και οι δύο τύποι εξάρτησης, έμμεσα, επιδρούν στην «ανταποδοτική απόκριση» μέσω του ντοπαμινεργικού συστήματος (Holden C., 2001 από Moattari M., et al., 2017).

Συνήθεις ενδείξεις ώστε να θεωρηθεί κάποιος εθισμένος σε μια συμπεριφορά είναι οι εξής: α. Το άτομο είναι τακτικότατα και για πολύ ώρα απορροφημένο στη

¹ Γί' αυτό στην παρούσα εργασία οι όροι εθισμός και εξάρτηση ταυτίζονται.

συγκεκριμένη συμπεριφορά πχ χρήση έξυπνου κινητού, β. η συμπεριφορά αυτή χρησιμοποιείται για να ξεφύγει από τη καθημερινότητα και τις υποχρεώσεις του και προσφέρει μια προσωρινή αίσθηση ευχαρίστησης, γ. όσο η συμπεριφορά συνεχίζεται τόσο λιγότερο μπορεί να την οριοθετήσει ενώ η διαρκής και εύκολη υποτροπή παρουσιάζεται σε περιπτώσεις προσπάθειας οριοθέτησης. δ. Συμπτώματα στέρησης όπως νεύρα, άγχος, έμμονων σκέψεων και μοναξιάς εμφανίζονται όταν για οποιονδήποτε λόγο δεν μπορεί να εξασκήσει την «αγαπημένη του πρακτική», ε. όσο προχωράει ο εθισμός διαπροσωπικά προβλήματα εμφανίζονται, συγκρουσιακές σχέσεις, μείωση επιδόσεων στην εργασία ή το σχολείο μαθησιακά προβλήματα, έλλειψη δυνατότητας συγκέντρωσης, γενικευμένη ταραχή, απάθεια κ.α (Moattari M., et al., 2017).

Στα ανήλικα άτομα διακρίνεται μεγαλύτερη επιρρέπεια ίσως λόγω χαμηλότερου αυτοελέγχου, αυξημένης παρορμητικότητας και υψηλής ενεργοποίησης του ορμονικού «συστήματος επιβράβευσης» ως αποτέλεσμα της νευροβιολογικής ανωριμότητας του εγκεφάλου (Tereshchenko & Kasparov, 2019).

4. Έξυπνα κινητά – γενικά δεδομένα

Αν και τα πρώτα κινητά τηλέφωνα απευθύνονταν σε επαγγελματίες με το στοιχείο του έκτακτου στην εργασία τους όπως πχ οι γιατροί ή οι χρηματιστές, σύντομα έγιναν μαζικό καταναλωτικό αγαθό χωρίς κανέναν ηλικιακό περιορισμό. Όσο τα κινητά τηλέφωνα εξελίσσονταν προσέφεραν στους χρήστες τους αυξανόμενες δυνατότητες και μετατρέπονταν περισσότερο σε υπολογιστές τσέπης με λειτουργίες και τηλεφώνου. Οι συσκευές αυτές ονομάστηκαν έξυπνα κινητά τηλέφωνα (smartphones) (Yoon J., et al., 2021).

Αρκετοί ερευνητές παραδέχονται πως τα έξυπνα κινητά διαφέρουν από τους σταθερούς και φορητούς υπολογιστές, που θεωρούν πραγματικούς προγόνους τους, εξαιτίας της ισοπεδωτικής διάχυσης τους στη καθημερινότητα μας και της διαρκούς συνδεσιμότητας που παρέχουν (Kushlev & Dunn, 2018).

Τα έξυπνα κινητά αποτελούν πλέον ένα αναπόσπαστο κομμάτι της καθημερινής τηλεπικοινωνίας, ψυχαγωγίας, ενημέρωσης ακόμα και εκπαιδευτικής προσβασιμότητας (Berolo S., et al., 2011 από Anwar S., et al., 2021) και έχουν υποκαταστήσει τους ηλεκτρονικούς υπολογιστές ως μέσο συνδεσιμότητας στο

διαδίκτυο. Μάλιστα στην Κίνα στις ηλικίες κάτω των δεκαοχτώ το 99% της σύνδεσης στο διαδίκτυο πραγματοποιείται μέσω των έξυπνων κινητών (Duan Li, et al., 2021).

Τα τελευταία χρόνια ο παράγοντας κινδύνου διάφορων ασθενειών έχει αυξηθεί μεταξύ των παιδιών και εφήβων. Η αύξηση αυτή παρουσιάζει άμεση στατιστική συνάφεια με την αύξηση στη πρόσβαση και χρήση των έξυπνων κινητών από τους ανήλικους που μέχρι πρόσφατα οι περισσότεροι δεν είχαν δικό τους και έπρεπε να ζητούν το κινητό των γονιών τους (Anwar S., et al., 2021). Ιδιαίτερα για τη περίοδο της εφηβείας αναφέρεται πως η αναζήτηση νέων εμπειριών και αισθησιασμού λόγω της απότομης σεξουαλικής ωρίμανσης καθιστά τις ηλικίες αυτές ιδιαίτερα ευάλωτες στην έλξη από τα έξυπνα κινητά. (Duan Li, et al., 2021)

Παρόλο που υπάρχουν διαφορές μεταξύ χωρών είναι γενικά αποδεκτό πως το ποσοστό κατοχής και χρήσης ιδιαίτερα μεταξύ ανήλικων αυξάνεται και μαζί και η βιβλιογραφία που δείχνει αυξανόμενους ρυθμούς προβληματικής χρήσης σε ανήλικους (Fischer-Grote L., et al., 2019).

5. Εθισμός στο διαδίκτυο – διαγνωστικά κριτήρια – στοιχεία αντιμετώπισης

Η εξάρτηση από τα έξυπνα κινητά ταυτίζεται σε μεγάλο βαθμό με τον εθισμό στο διαδίκτυο. Ο τελευταίος φαίνεται πως αποτελεί έναν εθισμό «ομπρέλα» που περικλείει μια σειρά από προβληματικές ψηφιακές συμπεριφορές όπως η εξάρτηση στη διαδικτυακή τηλεπικοινωνία, το διαδικτυακό σεξ, τα διαδραστικά διαδικτυακά παιχνίδια, τον εθισμό στη ροή της «ενημέρωσης» - πληροφορίας, τη διαδικτυακή κατανάλωση, τη ψυχαναγκαστική διεκπεραίωση όλων των υποχρεώσεων και δραστηριοτήτων διαδικτυακά, το τζόγο, την εμμονή με τις ψηφιακές τεχνολογίες κ.α (Moattari M., et al, 2017).

Ο εθισμός στο διαδίκτυο συμπεριλαμβάνεται στην Διεθνή Κατάταξη των Ασθενειών (International Classification of Diseases ICD -11) του παγκόσμιου οργανισμού υγείας (Π.Ο.Υ) και στη 5η και πλέον πρόσφατη, έκδοση των διαγνωστικών κριτηρίων ψυχικών διαταραχών (DSM-5) της Αμερικανικής Ψυχιατρικής Ένωσης (Tereshchenko & Kasparov, 2019).

Πρόκειται για συμπεριφορικό εθισμό και ανήκει στο φάσμα των διαταραχών ελέγχου των παρορμήσεων (Young & Rogers, 1998 από Tsitsika A., et al., 2011) και χαρακτηρίζεται από την ανεξέλεγκτη χρήση του διαδικτύου με ποικιλία δυσμενών

επιδράσεων στη κοινωνική συμπεριφορά του ατόμου αλλά και στις φυσιολογικές του λειτουργίες (Tsitsika A., et al., 2011).

Από πλευράς διαγνωστικών κριτηρίων οι περισσότεροι επιστήμονες αναγνωρίζουν τέσσερα βασικά κριτήρια που θα πρέπει να συνυπάρχουν απαραίτητα ώστε να διαγνωσθεί ένας έφηβος ως εθισμένος στο διαδίκτυο (Tereshchenko & Kasparov, 2019) :

1. Υπερβολική κατανάλωση χρόνου στο διαδίκτυο με αναβολή ακόμα και βασικών φυσικών αναγκών. Αυξανόμενη σημασία του διαδικτύου στο υπό διαμόρφωση σύστημα αξιών του εφήβου (μιλάει για αυτό, αντλεί πρότυπα, κάνει φιλίες, απορρίπτει με βάση αυτό)
2. Συμπτώματα στέρησης και έντονες μεταστροφές συμπεριφοράς, θυμός, κατάθλιψη και άγχος όταν δεν υπάρχει προσβασιμότητα στο διαδίκτυο.
3. Παγίδευση σε ένα φαύλο κύκλο όπου αναγκάζεται να ξοδεύει συνεχώς περισσότερο χρόνο στο διαδίκτυο ώστε να ξεχνάει το άγχος και τις ενοχές που του δημιουργούνται ακριβώς επειδή λόγω υπερβολικής χρήσης του διαδικτύου αμελεί όλα τα υπόλοιπα. Το φαινόμενο στη βιβλιογραφία χαρακτηρίζεται ως ανοχή (tolerance).
4. Απώλεια προηγούμενων συνηθειών διασκέδασης, άθλησης, κοινωνικών επαφών, δραματική μείωση σχολικών επιδόσεων κ.α. Πλήρης, δηλαδή, απώλεια αυτοελέγχου που οδηγεί σε χαμηλή αυτοεκτίμηση με συνέπεια μεγάλους καυγάδες και πολλά ψέματα.

Στην πρόληψη και αντιμετώπιση του φαινομένου πρωταρχικό ρόλο παίζουν, ιδιαίτερα όταν πρόκειται για ανήλικους, οι υπαίθριες δραστηριότητες. Το να βρίσκεσαι έξω έχει θετική επιρροή στην υγεία, βελτιώνοντας τις κινητικές εμπειρίες και άρα τη σωστή ανάπτυξη και ορμονική λειτουργία καθώς και την πραγματική επικοινωνία. Χτίζονται έτσι ψυχοσωματικές άμυνες έναντι του διαδικτυακού εθισμού, μιας και ο οργανισμός μαθαίνει να αντλεί ευχαρίστηση από φυσιολογικές δραστηριότητες.

Η ειδιοποιός διαφορά των ημερών μας είναι πως πλέον χάρη στα έξυνα κινητά τηλέφωνα, το διαδίκτυο βρίσκεται και έξω, παντού μαζί μας, με αποτέλεσμα ακόμη και εντός παρέας σε εξωτερικό χώρο η αλληλεπίδραση μεταξύ των ανήλικων να

βασίζεται σε ψηφιακές δραστηριότητες «δες αυτό το βίντεο αυτές τις φωτογραφίες κλπ» μειώνοντας αισθητά την ουσιαστική επαφή με τη φύση συγκριτικά με προηγούμενες γενιές (Nielsen V. J. & Arvidsen J., 2021), αλλά και με τον μη ψηφιακό, πραγματικό περιβάλλοντα κόσμο.

Ερευνητικά αποτελέσματα διαπιστώνουν πως χρήση των έξυπνων κινητών για ψηφιακή κοινωνικοποίηση και διαδικτυακά παιχνίδια αποτελεί παράγοντα κινδύνου εμφάνισης ασθενειών ενώ το να έχουμε πραγματικές καλές φιλίες αποτελεί προστατευτικό παράγοντα (Fischer-Grote L., et al., 2019).

6. Επιπτώσεις στην υγεία των ανηλίκων - επίκτητος αυτισμός

Η εξάρτηση από τα έξυπνα κινητά από πλευράς συμπτωματολογίας για τη πλειοψηφία των ερευνητών ταυτίζεται με τον εθισμό στο διαδίκτυο μιας και ουσιαστικά διευκολύνει τη συνεχή πρόσβαση σε αυτό.

Η σφοδρότητα των συμπτωμάτων σχετίζεται φυσικά με μια σειρά παράγοντες όπως ο χρόνος χρήσης, το συνολικό περιβάλλον του ατόμου, κάποια γενετικά χαρακτηριστικά και η ηλικία του. Όσο πιο νωρίς έρχεται σε επαφή με την οθόνη τόσο βαρύτερες και βαθύτερες μπορεί να είναι οι συνέπειες.

Στις μέρες μας και ιδιαίτερα στις σύγχρονες μεγαλουπόλεις όλο και περισσότεροι γονείς, «βολεύονται σταθμεύοντας» τα παιδιά τους μπροστά σε μια οθόνη ώστε είτε να μπορέσουν να ασχοληθούν με κάτι άλλο είτε να τα ηρεμήσουν, είτε επειδή και οι ίδιοι ξοδεύουν ατελείωτες ώρες στις έξυπνες συσκευές τους. Η εκτεταμένη χρήση έξυπνων κινητών σε παιδιά πρώιμης αναπτυξιακής ηλικίας (0 - 8 ετών) συνδέεται με κακή ανάπτυξη γλωσσικής επικοινωνίας λόγω αδιαφορίας για τα πραγματικά δρώμενα και τη κοινωνική επαφή που μπορεί να φθάσει σε σημείο απώλειας μέχρι και της οπτικής επαφής. (Nurmalina & Gusman, 2021).

Το φαινόμενο αυτό αναφέρεται ως σύνδρομο επίκτητου αυτισμού λόγω ψηφιακού παιδοφυλάγματος (Post – Digital Nannyng Autism Syndrome) (Pouretamad H., et al., 2022) και βαθύτερη αιτία του θεωρείται η μειωμένη ουσιαστική επαφή με το γονιό δηλαδή το ελλιπές συναισθηματικά περιβάλλον κατά τη διάρκεια της κρίσιμης για την ανάπτυξη του εγκεφάλου περιόδου όπου αναπτύσσονται οι κατάλληλες σύμφωνα με τα περιβαλλοντικά ερεθίσματα του παιδιού, νευρικές συνάψεις. Η εκτεταμένη έκθεση σε οθόνες οδηγεί στην εξειδίκευση του εγκεφάλου σε μη κοινωνικά

αναπτυξιακά μονοπάτια με αποτέλεσμα την εμφάνιση αυτιστικής διαταραχής (Heffler & Oestreicher, 2016 από Sadeghi S. et al., 2022).

Περαιτέρω διαπιστώνεται επίσης σαφής σύνδεση με μια σειρά άλλων αρνητικών συνδρόμων όπως η παχυσαρκία. Η τελευταία αποτελεί μάλιστα σχετίζεται άμεσα με το διαδικτυακό εθισμό λόγω της καθιστικής ζωής και απώλειας φυσιολογικών μέχρι πρότινος δραστηριοτήτων -παιχνίδι και αθλητισμός- σε συνδυασμό με την κακή διατροφή μαζικά διαφημιζόμενων προϊόντων και την παραίτηση από οποιαδήποτε μη ιντερνετική δραστηριότητα -όπως πχ το μαγείρεμα- (Zhicong Ma, et al., 2021).

Επίσης, άμεση σύνδεση με την κακής ποιότητας και απώλειας ύπνου επιβεβαιώνεται από πληθώρα ερευνητών, λόγω των διαταραχών στους ρυθμούς έκκρισης της ορμόνης μελατονίνης που προκαλούνται κυρίως από την πολωμένη ηλεκτρομαγνητική ακτινοβολία που εκπέμπουν τα έξυπνα κινητά και το μπλε φως των οθονών (Ji – Yeon Yoon, et al., 2021), (Moattari M., et al., 2017).

Αρνητική επιρροή στη μνήμη μιας και όλα εναποτίθενται στη μνήμη του κινητού με αποτέλεσμα μείωση των γνωστικών ικανοτήτων και περαιτέρω εξάρτηση από τα έξυπνα κινητά, ενώ υπάρχει συσχέτιση μνήμης και ποιότητας ύπνου (Xiaojing Li, et al., 2021).

Αυξημένο άγχος και εμφάνιση ψυχώσεων σχετικών με το κουδούνισμα – αγχώδης αναμονή και εγρήγορση για την παραμικρή ειδοποίηση - τη φοβία μήπως για οποιονδήποτε λόγο δεν λειτουργεί το κινητό και βρεθούν «αποσυνδεδεμένοι από τον κόσμο» -No Mobile Phone Phobia – Nomophobia- (Moattari M., et al., 2017) καθώς και πλήθος μυοσκελετικών προβλημάτων λόγω ακινησίας, διαρκούς χρήσης και των δύο χεριών με ταυτόχρονη κύρτωση της πλάτης και τράβηγμα του αυχένα, βλάβης στα μάτια, πονοκεφάλους, μέχρι και εμφάνιση αιμορροΐδων λόγω δυσκοιλιότητας από τη καθιστική ζωή και τη συνήθεια να γίνεται χρήση του κινητού και στη τουαλέτα παραμένοντας έτσι πολύ ώρα σε πιεστική στάση.

Και φυσικά βλάβες στην όραση και μακροπρόθεσμη υπονόμηση της υγείας λόγω υπερβολικής έκθεσης στη πολωμένη ηλεκτρομαγνητική ακτινοβολία (Anwar S., et al., 2021).

7. Επιδημιολογικά στοιχεία και μια σημαντική παρατήρηση

Παρόλο που ο εθισμός στο διαδίκτυο αναγνωρίζεται επισήμως και διεθνώς με χαρακτηρισμένη συμπτωματολογία, η πλήρης επιστημονική κατανόηση του φαινομένου βρίσκεται σε εξέλιξη γι' αυτό και ακόμα δεν υπάρχει κοινώς αποδεκτή ορολογία με αποτέλεσμα στη διεθνή βιβλιογραφία να παρατηρούνται αποκλίσεις μεταξύ των ποσοστών εμφάνισης του φαινομένου (Lioupi C., et al., 2021).

Όσον αφορά τις έξυπνες κινητές συσκευές δεν έχει αποσαφηνιστεί ακόμα το όριο μεταξύ συνήθους χρήσης και εθισμού. Αυτό συμβαίνει διότι και η συνήθης χρήση φαίνεται πως έχει όλη τη σειρά αρνητικών επιδράσεων στους ανήλικους που έχει περιγραφεί με εξαίρεση τις πολύ ακραίες εκφάνσεις.

Σε μια πολύ πρόσφατη έρευνα ανάλυσης δεδομένων στη Κίνα, οι Xiaojing Li, et al. (2021), διαπιστώνουν πως το ένα τέταρτο περίπου των ανήλικων που χρησιμοποιούν έξυπνα κινητά παρουσιάζει τα έντονα συμπτώματα εθισμού που ομοιάζουν με το διαδικτυακό. Οι υπόλοιποι θεωρείται πως κάνουν «συνήθη χρήση» με εμφανή όμως αρνητικά αποτελέσματα στην υγεία τους. Το γεγονός αυτό επίσης δυσκολεύει την επιδημιολογική καταγραφή γι' αυτό στο παρόν πόνημα θα παρουσιασθούν ενδεικτικά μόνο κάποια στατιστικά στοιχεία.

Στην Ευρώπη τα ποσοστά εθισμού στο διαδίκτυο των έφηβων μαθητών το 2011 προσδιορίζονταν από 1- 18% με την Ελλάδα να βρίσκεται στο 1% ενώ στην Ασία το ποσοστό κυμαίνονταν μεταξύ 13,7 και 18,4%. Η μεγάλη απόκλιση στους ευρωπαϊκούς μέσους όρους οφείλεται εν μέρη και στο γεγονός ότι δεν υπάρχει ένας κοινά αποδεκτός ορισμός του φαινομένου (Tsitsika A., et al., 2011). Να σημειωθεί πως εκείνη την εποχή η πρόσβαση στο διαδίκτυο γινόταν σχεδόν αποκλειστικά από υπολογιστές στο σπίτι ή στα ίντερνετ καφέ.

Αναφορικά με την Ελλάδα στην εργασία των Lioupi, et al. (2021) αναφέρεται πως το 14,1% των έφηβων μαθητών ηλικίας 12-18 ήταν υπερβολικοί χρήστες του διαδικτύου και των μέσω κοινωνικής δικτύωσης με αυξανόμενα συμπτώματα ψυχοπαθολογίας. Η αύξηση αυτή σχετίζεται με ευρύτερα κοινωνικά προβλήματα όπως την οικονομική ανασφάλεια, με τη γονική ανεπάρκεια αλλά και την ανεμπόδιστη και διαρκή προσβασιμότητα στο διαδίκτυο που προσφέρουν οι φορητές έξυπνες τηλεφωνικές συσκευές (Lioupi, et al., 2021), ενώ τα μέγιστα φαίνεται πως συνέβαλε η έλευση και διαχείριση της πανδημίας του covid – 19 (Duan Li, et al., 2021).

Όσον αφορά τα έξυπνα κινητά παρουσιάζονται αποκλίσεις σε παγκόσμιο επίπεδο, και λίγες πρόσφατες αναφορές για ένα φαινόμενο που εξελίσσεται ραγδαία ιδιαίτερα στις συνθήκες που διαμορφώθηκαν με τη διαχείριση της πανδημίας.

Ενδεικτικά: Το 2015 η εφημερίδα Economist ανέφερε πως στο χρονικό διάστημα των 20 δευτερολέπτων 1000 έξυπνα κινητά κατέφθαναν στους ιδιοκτήτες τους (Kushlev & Dunn, 2018). Την ίδια περίοδο στην Ευρώπη το ποσοστό των ενήλικων που χρησιμοποιούσαν το διαδίκτυο κυρίως μέσω των κινητών τους ανέρχονταν στο 82% (Knitter & Zemp, 2020). Στην Κίνα το 2021 υπολογίσθηκε πως το 64,2% των μαθητών δημοτικού, το 71,3% των μαθητών Γυμνασίου και το 86,9% των μαθητών Λυκείου έχουν αποκτήσει πρόσβαση σε έξυπνο κινητό. Σε παγκόσμιο επίπεδο εκτιμάται πως μεταξύ των εφήβων η κατοχή έξυπνων κινητών έχει σκαρφαλώσει στο 72%.

8. Κοινωνικές συνέπειες

Τα ψηφιακά μέσα είναι πανταχού παρόντα στις σύγχρονες κοινωνίες, η διαπίστωση αυτή προφανώς δεν χρειάζεται καμία βιβλιογραφική επιβεβαίωση. Η διαρκής εικονική διασύνδεση των γονέων έχει μετατοπίσει την επικοινωνία από την παραδοσιακή – φυσιολογική - στην ψηφιακή. Το φαινόμενο της συνεχούς ανάμειξης και διακοπής της καθημερινής φυσιολογικής επικοινωνίας από τις σύγχρονες τεχνολογίες δηλαδή τα έξυπνα κινητά αναφέρεται πλέον στη βιβλιογραφία ως «τεχνοδιάσκεψη» (technoference) (McDaniel & Coyne, 2016 από Knitter & Zemp, 2020) και αποδίδει πολύ γλαφυρά τη σύγχρονη πραγματικότητα. Το 95% των χρηστών έξυπνων κινητών στις ΗΠΑ δηλώνει πως το χρησιμοποίησε κατά τη διάρκεια της τελευταίας οικογενειακής του σύναξης (Kuslev & Dunn, 2018).

Η επιστημονικά διαπιστωμένη εκρηκτική αύξηση του εκφοβισμού και των επιθετικών παραβατικών συμπεριφορών συνδέεται άμεσα με την εξέλιξη της τεχνολογίας στο πεδίο κυρίως της ψηφιακής διαδικτυακής επικοινωνίας. Η επίδραση της απόσταση διευκολύνει τη λεκτική χυδαιότητα οδηγώντας τους εμπλεκόμενους να χρησιμοποιήσουν ευκολότερα σκληρότερες εκφράσεις συγκριτικά με την «παραδοσιακή» επικοινωνία ενώ η δυνατότητα απόκρυψης της ταυτότητας πχ με ψεύτικα προφίλ, σε ανώνυμα μπλογκ κλπ απογειώνει τις δυνατότητες παραβατικής συμπεριφοράς (Donegan R. 2012)

Είναι φανερό πως στο ψηφιακό περιβάλλον δημιουργείται η απαιτούμενη «ευνοϊκή συγκυρία» παρέχεται δηλαδή η «δυνατότητα για άσκηση της επιθετικότητας στη καθημερινή πρακτική» ιδιαίτερα με τη καθολική χρήση των έξυπνων κινητών συσκευών (Hinduja & Patchin. 2010 από Donegan R. 2012).

Πολλοί ερευνητές έχουν δείξει πως η βάση των περισσότερων προβληματικών συμπεριφορών σχετίζεται με τη διεργασία της αποξένωσης (Kim S. & Kim R., 2002). Ως αποξένωση ορίζεται παραδοσιακά η μετατροπή του ανθρώπου από ενεργό υποκείμενο σε παθητικό αντικείμενο υποχείριο εξωτερικών παραγόντων. Οι σχέσεις μεταξύ των ανθρώπων παίρνουν τη μορφή σχέσεων μεταξύ πραγμάτων και από προσωπικές μετατρέπονται σε σχέσεις ρόλων που εκτελούν συγκεκριμένες και επιβεβλημένες κοινωνικές δραστηριότητες. Αν και ο «ορισμός» αυτός είναι δανεικός από τη Μαρξιστική παράδοση πολύ πριν εμφανισθεί οτιδήποτε ψηφιακό, φαίνεται πως ανταποκρίνεται τέλεια στη σημερινή ψηφιακή εποχή όπου ο άνθρωπος παθητικά μεταμορφώνεται από τις υψηλές τεχνολογίες χάνοντας ακόμα και την επαφή με τα παιδιά του (Safina A., et al., 2018).

Έξι διαστάσεις αποτελούν την αποξένωση κατά τον Seeman (1959 από Kim S. & Kim R., 2002), η απώλεια νοήματος, η απώλεια αξιών, η πολιτιστική αποξένωση, η κοινωνική και ατομική απομόνωση και η βαθιά αίσθηση αδυναμίας. Υπάρχει ποικιλία εργασιών που δείχνουν τη σχέση μεταξύ διαδικτυακού εθισμού και χαμηλής αυτοεκτίμησης, αίσθησης ανεπάρκειας και αισθήματος απομόνωσης (Hill, 2000 από Kim S. & Kim R., 2002) όπου φυσικά η σχέση αιτίας και αποτελέσματος είναι δυσδιάκριτη.

Τα σύγχρονα ψηφιακά εργαλεία φαινομενικά διευρύνουν τους ορίζοντες της ανθρώπινης νόησης μιας και σε φέρνουν σε επαφή με πληροφορία και εικόνες χωρίς σύνορα και πέρα από όσα μπορείς να αισθανθείς με το σύνολο των αισθήσεων σου στη καθημερινή ζωή. Ταυτόχρονα όμως ένα γεγονός που μεταφέρεται από μακριά έξω από χωροχρονικό του συγκείμενο χάνει τη δύναμη να επηρεάσει ουσιαστικά τον απομακρυσμένο παρατηρητή. Η συνεχής όμως «εκπαίδευση» μας στην αποστασιοποιημένη αυτή παρατήρηση γεγονότων φαίνεται πως λειτουργεί τελικά υπνωτιστικά και επιφέρει παρόμοιες «μη – αντιδράσεις» ακόμα και όταν το γεγονός διαδραματίζεται μπροστά στα μάτια μας. Αυτό επιβεβαιώνεται από πληθώρα βίντεο

έκτακτων γεγονότων όπου ο μάρτυρας αντί να προσφέρει κάποιου είδους βοήθεια βγάζει το κινητό του και τραβάει βίντεο (Safina A., et al., 2018).

Η διαμεσολάβηση μέσω τεχνολογικών μέσων μετατρέπει τον άνθρωπο σε έναν αδιάφορο παρατηρητή που βρίσκεται σε οντολογική και συναισθηματική απόσταση από τα γεγονότα. Στις μέρες μας χάρη στα έξυπνα κινητά το φαινόμενο αυτό έχει πραγματικά απογειωθεί. Το άτομο είναι ψυχολογικά αποξενωμένο όχι απλά από το παρατηρούμενο γεγονός αλλά και από τα ίδια του τα συναισθήματα γι' αυτό. Το φαινόμενο αυτό έχει ονομαστεί ως «τεχνογενής ναρκισσισμός» και το άτομο με αυτή τη πάθηση δεν είναι πια ικανό να αισθανθεί βαθιά συναισθήματα πέρα από μια περιέργεια (Skidan, 2007 από Safina A., et al., 2018).

Το φαινόμενο αυτό της συναισθηματικής αποξένωσης είναι που επιφέρει για πολλούς ερευνητές τη ποικιλία σοβαρών ψυχολογικών προβλημάτων του σύγχρονου ανθρώπου. Μοναξιά, ανασφάλεια, καταθλίψεις, βία, εθισμοί συνθέτουν ένα νοσηρό κοινωνικό περιβάλλον, μια μη συνεκτική κοινωνία αποτελούμενη από άτομα με επιφανειακές και τυποποιημένες σχέσεις.

9. Συμπεράσματα – συζήτηση

Στο σύγχρονο κόσμο τα όρια μεταξύ πραγματικού και εικονικού έχουν αναμειχθεί. Η ραγδαία εξάπλωση των έξυπνων κινητών έφερε δραματικές αλλαγές στο τρόπο με τον οποίο επικοινωνούμε και δρούμε.

Η διαπίστωση των αρνητικών επιδράσεων της «συνήθους χρήσης» έρχεται μάλλον σε αντιπαράθεση όσων υποστηρίζουν πως τα προβλήματα προέρχονται από την υπέρχρηση των έξυπνων κινητών συσκευών μιας και είναι πολύ δύσκολο να προσδιορίσεις τι είναι χρήση και τι υπέρχρηση για μια συσκευή που ουσιαστικά δεν χρειάζεται καθόλου στη συντριπτική πλειοψηφία των πολιτών, ιδιαίτερα των ανηλίκων, αφού δεν προσφέρει τίποτα καινούριο από όσα προσφέρουν οι σταθεροί ή φορητοί υπολογιστές πέρα από τη δυνατότητα διαρκούς χρήσης του διαδικτύου. Θα μπορούσε δηλαδή να πει κανείς πως οι έξυπνες συσκευές εμπεριέχουν στο «DNA» τους την υπέρχρηση.

Το μεγαλύτερο και βαθύτερο πρόβλημα που προκαλεί η χρήση των έξυπνων κινητών είναι ότι απογείωσε τη συναισθηματική αποξένωση. Για ένα μεγάλο ποσοστό των σύγχρονων ανθρώπων οποιοδήποτε γεγονός περνάει άχρηστο αν δεν καταγραφεί και

«ανέβει» στο διαδίκτυο (Safina A., et al., 2018). Και αν αυτό υποδεικνύει την συναισθηματική αποξένωση από τα γεγονότα, καταστάσεις όπως το «ψηφιακό παιδοφύλαγμα» με τις ακραίες συνέπειες του επίκτητου αυτισμού υποδηλώνουν ίσως το βαθμό συναισθηματικής αποξένωσης που μας επιβάλει ο σύγχρονος ψηφιακός τρόπος ζωής, από τα παιδιά μας, την οικογένεια μας, τον ίδιο μας τον εαυτό.

Αποτελεί κάτι σαν δραματική ειρωνεία το γεγονός πως οι συσκευές που υποτίθεται απογείωσαν τη δυνατότητα επικοινωνίας έχουν στη πράξη το ακριβώς αντίθετο αποτέλεσμα στη μη εικονική πραγματικότητα μας. Ίσως το μυστικό να βρίσκεται στην λαθεμένη χρήση της λέξης επικοινωνία λόγω της αβασάνιστης μετάφρασης της από την αγγλική γλώσσα (communication), μιας και πρόκειται για τήλε-επικοινωνία δηλαδή επικοινωνία από απόσταση.

Στις ραγδαία αποξενωμένες κοινωνίες μας επίσης ειρωνική μπορεί να ακουστεί η διαρκής αναφορά στη λέξη ενσυναίσθηση που παρατηρείται στις μέρες μας. Τη δυνατότητα δηλαδή να αντιληφθούμε τα συναισθήματα των άλλων. Η έλλειψη της ικανότητα αυτής χρησιμοποιείται και ως διαγνωστικό κριτήριο στον αυτισμό που επίσης «καλπάζει».

Αναφορικά με τους ανήλικους και το προστατευόμενο από τον ΟΗΕ δικαίωμα τους στην υγεία, φαίνεται πως καταπατάται βάνουσα. Οι ενήλικες και οι κοινωνίες δεν πληρούν την αποστολή τους να παρέχουν τις απαιτούμενες συνθήκες υγιεινής για την ανάπτυξη των παιδιών τους.

Βασικό χαρακτηριστικό των συμπεριφορικά εθισμένων ατόμων είναι η άρνηση του προβλήματος και η διαρκής χρήση ψεμάτων προκειμένου να μη οριοθετήσει - σταματήσει την αρρωστημένη του δραστηριότητα. Ίσως το σύνολο της κοινωνίας μας να συμπεριφέρεται κατά αυτόν τον τρόπο. Σε κάθε περίπτωση φαίνεται πως απαιτούνται κατεπείγουσες δράσεις.

Βιβλιογραφία

Anwar Sadaf, et al. (2021): Impacts of smartphone on physical and psychological wellbeing of children and adolescent. *Asian Journal of Advanced Research and Reports*, 15(4): 6-14.

Donegan Richard. (2012): Bullying and Cyberbullying: History, Statistics, Law, Prevention and Analysis. *The Elon Journal of Underground Research in Communications*, 3(1): 33 – 42.

Duan Li, et al. (2021): Based on a decision tree model for exploring risk factors of smartphone addiction among children and adolescents in China during the covid – 19 pandemic. *Frontiers in Psychiatry*, 12.

Ferrara Pietro, et al. (2017): Internet addiction: Starting the debate on health and wellbeing of children overexposed to digital media. *European Pediatric Association*, 191.

Grote Fischer Linda, et al. (2019): Risk factors for problematic smartphone use in children and adolescents: a review of existing literature. *Neuropsychiatr*, 33: 179 – 190.

Knitter Barbara & Zemp Martina. (2020): Digital Family Life: A systematic review of the impact of parental smartphone use on parent child interactions. *Digital Physiology*, 1(1).

Kim Sunwoo & Kin Rando. (2002): A study of internet addiction: Status, Causes and Remedies. *Journal of Korean Home Economics English Edition*, 3(1).

Kushlev Konstadin & Dunn W. Elizabeth. (2019): Smartphones distracts parents from cultivating feelings of connection when spending time with their children. *Journal of Social and Personal Relationships*, 36(6): 1619 – 1639.

Li Xiaojing, et al. (2021): Youths' habitual use of smartphones alters sleep quality and memory: Insights from a national sample of Chinese students. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18, 2254.

Lioupi Chrysanthi, et al. (2021): Predictors of excessive internet use among adolescents in Greece after the economic recession: The role of psychopathology,

parental rearing practices, self-efficacy and internet related activities. *Current Psychology*.

Ma Zhicong, et al. (2021): The association between obesity and problematic smartphone use among school age children and adolescents: a cross sectional study in Shanghai. *BMC Public Health*, 2067.

Moattari Mehrnaz, et al. (2017): Smartphone addiction, sleep quality and mechanism. *International Journal of Cognition and Behaviour*, 1(1).

Nielsen Vestergaard Jonas & Arvidsen Jan. (2021): Left to their own devices? A mixed methods study exploring the impacts of smartphone use on children's outdoor experiences. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18, 3115.

Nurmalina & Gusman Deddy. (2021): The impacts of smartphones in early childhood language development. *Al – Ishlah: Jurnal Pendidikan*, 13(3).

Pouretamad Hamid Reza, et al. (2021): Internet-based versus center-based intervention training for parents of young children with Post-Digital Nanning Autism Syndrome (PDNAS): A comparative study. *The British Society of Developmental Disabilities*, 68(5): 744-755.

Pouretamad Hamid Reza, et al. (2022): Differentiating Post – Digital Nannyng Autism Syndrome from Autism Spectrum Disorders in Young Children: A comparative cross study. *Journal of Clinical medicine*, 11.

Saeid Sadegi, et al. (2022): Associations between symptom severity of autism spectrum disorder and screen time among toddlers aged 16 to 36 months. *Behavioral sciences*, 13.

Safina Maratovna Aynur, et al. (2018): Dialectics of freedom and alienation in the space of the internet. *Revista*, 39(27).

Tereshcenko Sergey & Kasparov Edward. (2019): Neurobiological risk factors for the development of internet addiction in adolescents. *Behavioral sciences*, 9.

Tsitsika Artemis, et al. (2011): Determinants of internet addiction among adolescents: A case – control study. *The Scientific World Journal*, 11: 866-874.

Tsitsika Artemis, et al. (2009): Internet use and misuse: a multivariate regression analysis of the predictive factors of internet use among Greek adolescents. *European Journal of Pediatric*, 168: 655-665.

Yoon Ji-Yeon, et al. (2021): The effects of children's smartphone addiction on sleep duration: The moderating effects of gender and age. *International Journal of Environmental Research and Public Health* 18, 5943.